

1.1.2014

Satu Räisänen

Kätilö, terveydenhoitaja, seksuaalineuvoja

# **Tule lähemmäksi - seksuaalisen läheisyyden säilyttäminen pikkulapsiperheessä**

## **Sisällys**

Lukijalle 2

Puhumisen tärkeys .....	3
Minäkuva .....	6
Seksuaalinen minäkuva .....	8
Läheisyyttä ja yhteyttä ylläpitävä ehkä .....	9
Lupaileva ehkä.....	10
Suunnitelma yhteiseksi iloksi .....	12
Aikaa seksuaaliselle halulle ja fantasioille .....	13
Itsetyydytys –yksityistä nautintoa .....	14
Seksi –mahdollisuus yhteiseen seksuaaliseen nautintoon .....	15
Seksuaalinen haluttomuus .....	17
Seksuaalisen mielenkiinnon säilyminen .....	20
Loppusanat.....	20
Lähteet	21

1.1.2014

## Lukijalle

Romanttisen rakkauden ihannoiti on vahvaa. Paria etsittäessä meidän ei nykypäivänä tarvitse enää miettiä toimeentulon tuomaa turvaa tulevalle perheelle. Me valitsemme puolisoimme itse; vanhempien ja suvun mielipiteillä ei ole merkitystä. Me etsimme ”Sitä Oikeaa” tai sielunkumppaniamme. Seuratessamme lähellä olevien ihmisten liittoja me huomaamme parisuhteen ylläpitämisen olevan haastavaa työntöön, lasten ja harrastusten sekä ns. oman ajan keskellä.

Parisuhde on tahtolaji, jonka haastavuuden tunnustavat kaikki pidempään suhteessa olleet. Parisuhteessaan pärjäävät ne ihmiset, jotka ymmärtävät nykyisen minäkuvansa ja aiemman elämänsä muovanneen heistä sellaisia kuin he tässä elämänvaiheessaan ovat. Heillä on kykyä tunnistaa omat tunteensa sekä rohkeutta ilmaista näitä kumppanilleen.

Parisuhteen osapuolet ovat edelleen yksilöitä, vaikka elävätkin yksikkönä, parina. He ovat läheisiä, mutta erillisiä, samalla kauempana, mutta silti yhtä. Rakastuminen johtaa yhteenliittymiseen, joka on aluksi intensiivistä, myöhemmin tulee tarve eriytyä. Eriytyminen on tärkeää, jotta kumpikin tuntisi vielä olevansa oma itsensä. Läheisyyden tarve ei ole aina puolisoilla samanlaista. Toinen voi haluta kiinteämpää yhteyttä, samalla kun toinen voi kokea hukkuvansa suhteeseen. Läheisyyden lisäksi tarvitaan myös etäisyyttä, jotta ihminen voi saada tunteen siitä, mikä on hänelle tärkeää, mitä hän ajattelee ja toivoo. Tämä ei ahdista kumppania, jolla on hyvä itsetunto.

Seksi ja parisuhde ei ole sama asia, mutta niillä on voimakas yhteys. Usein ajatellaan, että sinkuilla on erityisen aktiivinen seksielämä. Seksiä on kuitenkin eniten parisuhteessa elävillä. Pareilla on yhä harvemmin seksiä yhdessä, sen sijaan itsetyydytyksen määrä lisääntyy, yksin ja parisuhteessa. Halujakin on, mutta niitä tyydytetään entistä useammin yksin.

Seksi edistää merkittäväällä tavalla parisuhteiden onnellisuutta. Se tuo parit alun perin yhteen. Se saa ihmisen hakeutumaan toisen lähelle yhä uudestaan. Saadessaan seksuaalisen kutsun parisuhteessa ei kummankaan osapuolen vastauksen tarvitse olla

1.1.2014

selkeä kyllä tai jyrkkä ei. Nyt on aika ottaa *ehkä* käyttöön. Läheisyyden ylläpitoon on panostettava erityisesti pikkulapsivaiheessa. *Ehkä* pitää yllä parin läheisyyttä silloinkin, kun voimia ei löydy rakasteluun.

Elämä pikkulapsiperheessä on hektistä, aikataulutettua ja stressaavaakin. Tällaisessa elämävaiheessa parin seksuaalisuus saattaa asettua taka-alalle. Se kannattaa hyväksyä ajoittain, siihenkin on lupa. Pari voi todeta realistisesti elämänsä olevan nyt tässä vaiheessa tällaista. Pikkulapsivaihe kestää kuitenkin muutamia vuosia, ehkä enemmänkin sisarusten syntyessä. Tällöin seksuaalisuuden on vaara jäädä kodin kauimpaan nurkkaan, pyykkivuoren ja kirpputorille menevien lelujen taakse. Lapset kasvavat, ja vanhemmille löytyy viimein enemmän yhteistä aikaa. Mutta onko sohvalta lopulta vierekkäin sisko ja veli vai jopa tuntemattomat ihmiset?

Pariskunnat alkavat toivoa perheeseensä lapsia siinä vaiheessa, kun vierelle on löytynyt elämänmittaiseen suhteeseen sopiva kumppani. Lapsia toivottaessa pari ajattelee suhteen kestävänsä ikuisesti. Parit luovat tunnetason suunnitelman yhteisen matkansa onnistumiseksi. Tavallisesti suunnitelma on yksilöiden mielessä, vaikka yhteinen keskustelu siitä olisi molemmille selventävää. Siinä suunnitelmassa yksilöt voisivat ilmaista puolisolleen, mihin ovat valmiita, mihin ovat sitoutumassa. Kysymykseksi nousisi: *"Minne olemme matkalla parina ja tämän perheen vanhempina?"* Seuraavaksi voisikin esittää kysymyksen: *"Mitä me olemme valmiita tekemään sen eteen?"*

## **Puhumisen tärkeys**

Parisuhde alkaa kiinnostuksesta, jota ilmaistaan sanallisilla ja sanattomilla viesteillä. Yhteisten kilometrien kertyessä alun kosiskelu ja ihailu tuntuu tarpeettomalta. Tuttuuden tunne luo harhan, että kumppani tietää, mitä toinen ajattelee. On ylimitoitettua luulla, että toinen osaa lukea toisen ajatuksia. Tässä luulossa monet toiveet jäävät toteuttamatta, ja puolisolalle herää epäluulo, ettei toinen enää välitä.

Kun tuttuuden tunne tuo harhan siitä, että kumppani tietää toisen ajatukset, johtaa se helposti puhumisen vähenemiseen. Puhumista ei koeta enää niin tarpeelliseksi. Puhumattomuuden voi toinen tulkita välinpitämättömyydeksi. Välinpitämättömyys on

1.1.2014

rakastamisen vastakohta. Tuttuuden tuoma puhumattomuus voi saada toisen puolisoista epäilemään toisen rakkautta, sitoutumista ja lopulta myös omaa kelpaavuuttaan.

Puolisoiden sitoutuminen on tärkeää, jotta kumpikin voisi tuntea olonsa parisuhteessa turvalliseksi. Sitoutuminen perheen arkeen kertoo sitoutumisesta parisuhteeseen. Parit odottavat toisiltaan säännöllistä yhteistä ajankäyttöä, suunnitelmista ja lupauksista kiinnipitämistä, paikallaoloa, kun toinen sitä tarvitsee ja sitoutumista seksuaaliseen uskollisuuteen. Oma ja puolison sitoutuminen tuottaa turvallisuutta ja mahdollistaa seksuaalisen nautinnon rauhoittamalla pelot hylätyksi tulemisesta. Yhdessäolo ja sulautuminen ovat keinoja liittouman vahvistamiseen.

Rakkauden sanat ovat sitoutumisen kieltä, sanoo rakkausprofessori Kaarina Määttä, ja siksi niitä tulee viljellä. Pienikin rakkauden teko voi olla kipinä suurempaan roihuun. Rakkauden ele tuottaa usein toisen ja johtaa tekojen sarjaan.

*Varastoi muistiin tärkeitä asioita kumppanin elämästä, näillä voit ilahduttaa häntä:*

- *Iltapalaleivät valmiiksi myöhään kotiin tulevalle*
- *Kahvinkeitin valmiiksi ladattuna, auto lämmitystolppaan kytkettynä (hän ajatteli minua, vaikken ollut paikalla, halusi ilahduttaa minua)*

*Tuo esiin muistoja tilanteista, joissa olette olleet onnellisia tai tyytyväisiä*

- *"Silloin viimekesänä oli ihanaa istua vieressäsi pihalla, kun ilta alkoi jo tummua."*
- *"Hei, eikö tämä laulu soinut silloin kun me ...?"*

*Auta vähentämään toisen taakkaa. Stressaava ihminen kokee itsensä ja koetaan epäviehättävänä*

- *Jätä viesti: "Olen imuroinut jo, ehtisitkö tyhjentää tiskikoneen?"*

*Kehu, kiitä ja tulkitse parhain päin. Hyvään on helppo vastata hyvällä*

- *"Oj, valkopyykki onkin jo pesty", kun koneesta löytyy myös punainen sukka*

*Näe, kuule ja huomaa toinen. Kaikki haluavat tulla huomatuiksi*

1.1.2014

- *Katso silmiin, kun puhut puolisolle*
- *Nosta katse lehdestä, kun hän puhuu sinulle*
- *Tule luo ja tervehdi toisen tullessa kotiin*

*Rakkauden sanojen ”hippa”, aloita sinä!*

- *Seurusteluaikojen ilmaiset, sisäpiirijutut*
- *Olen ”kultsipuppeli” vain sinulle*

*Läheisyys muodostuu yhdessäolosta. Läheisyyden rakentuminen vaatii aikaa. Kuinka kauan te vietätte aikaa kasvokkain? Mihin illan pieni yhteinen aikanne menee?*

- *TV/ tietokone kiinni*
- *Iltapala valmiiksi katettuun pöytään*
- *Kasvot vastakkain*
- *Tunnelmamusiiikkia kuulumaan*

*Yhteinen huumori, yhteinen hauska ja hulluttelu luo yhteyden tunnetta. Kumppanin kanssa on turvallista päästää irti ja menettää kontrolli hyvällä tavalla. Niin on tärkeää tehdä myös lasten nähden. Näin lapset saavat arjen parisuhdeoppia ja näkevät vanhempiansa nauravan ja viihtyvän yhdessä.*

- *Pelatkaa illanistujaisissa sananselityspeliä pareittain, sisäpiirihumorilla pärjää*
- *Sormeilkaa saunassa toisen selkään ”kirjoittaen” sisäpiirijuttuja*
- *Kaappaa puoliso yllätystanssiin tai haasta hippaan; lapset haluavat tulla tanssiin tai hippaan mukaan*
- *Vanhemmat antavat hyvää parisuhdeoppia ja esimerkkiä*
- *Tee makkarasta sydän leivän päälle, näytä se myös lapselle*

*Ihmisen on tunnettava olevansa rakastettu, ymmärretty, hyväksytty ja arvostettu ollakseen onnellinen suhteessaan. Tämä tunne tarvitaan myös voidakseen kokea seksuaalista halua ja antautuakseen tekoihin. Jos tällainen viestintä on suhteessanne vähäistä, niin aloita sinä. Hyvään on helppo vastata hyvällä!*

- *Mieti, annatko kumppanillesi arjessa viestejä hänen rakastettavuudestaan?*
- *Tulkitseeko hän viestisi tarkoittamallasi tavalla?*

1.1.2014

Nykyihmiset ajattelevat olevansa monessa asiassa tasa-arvon kannalla. Rakkaussuhteen alussa perinteisemmät mallit nostavat päätään. Lasten saaminen vahvistaa monissa perheissä vanhoja sukupuolirooleja. Vanhempainlomalla kotityöt kasautuvat sille, joka hoitaa lasta kotona. Viimeistään molempien aloittaessa työt kodin ulkopuolella, on kotitöiden ja lastenhoidon työnjako tarkistettava.

*Kotitöiden kasautuminen kasvattaa ns. kateuden velkakirjaa. Sama ilmiö näkyy myös yövalvomisissa ja lasten sairastaessa. Kenen uni on tärkeintä? Kuka ei kertakaikkiaan voi olla töistä pois?*

- *Tee osasi kotitöistä ja lastenhoidosta, näin kuormittuminen ei ruoki katkeruutta*
- *Vaikka toinen on kotona päivisin, tehkää kodin iltavuoroa yhdessä, näin pääsette nopeammin toistenne lähelle*
- *Tehkää yövuorot yövalvomisten suhteen*
- *Kunnioittakaa kummankin vanhemman kykyä selviytyä lapsen kanssa yöllä, nukkumisvuorossa oleva ei tule neuvomaan toista*
- *Jakakaa varhaiset viikonloppuaamut, jotta voitte vuorotellen nukkua*

## **Minäkuva**

Terve minäkuva tuo itseluottamusta, ja itseluottamus on puoleensavetävää.

Itseluottamusta lisäävät positiiviset palautteet muilta ihmisiltä. Terveen itseluottamuksen omaava henkilö uskoo hänelle lausutut kohteliaisuudet.

Joskus oma minäkuva kaipaa vahvistusta. On tervettä hakea vahvistusta omalle minäkuvalleen pikemminkin uimahallista kuin naistenlehdistä. Pitkässä suhteessa on ymmärrettävä, että puoliset saattavat haluta testata omaa viehätysvoimaansa muiden ihmisten silmissä. Tämä varsin viaton halu saada viehättävyydelleen vahvistusta voi loukata puolisoa, joka itse ei ole saanut varmuutta omasta viehättävyydestään. Tämän vuoksi testauksen tulee olla erityisen hienovaraista ja antaa sen lämmittää mieltä omassa mielessään.

1.1.2014

Itseluottamusta saattavat horjuttaa erityisesti pornossa esiintyvät ihmiset. On hyvä muistaa, että porno on käsikirjoituksen mukaan näyteltyä seksiä ilman sen mutkikkaampaa juonta. Näyttelijät pornossa on muokattu niin, että katsojat haluavat maksaa esityksestä rahaa. Ero arjen ihmisiin on kuin muutoinkin dokumentissa ja dramatisoinnissa. Pornossa esiintyjien ylttäminen maksimaalisiin roolisuorituksiin on varmistettu jatkuvasti lisätyin liukuvoideannoksien ja erektiolääkkein. Huonon itsetunnon omaava ihminen saattaa jäädä miettimään, tarvitseeko puolisoni tuollaista näkyä kiihottuakseen seksuaalisesti. ”Mihin minä enää riitän?”, kysyy puoliso omia muotojaan katsellessaan. Huono minäkuva luo syyllisyyttä, kun ihminen kokee olevansa jotenkin vääränlainen. Tällöin ihminen kokee helposti, ettei hän halua oikeanlaisia asioita, eikä näin antaudu niille asioille, jotka tuottavat juuri hänelle nautintoa. Porno on fantasiaa, mutta viereen voi kutsua oman puolison, joka tuntuu oikealta, lämpimältä ihmiseltä eikä vain iholta ja limakalvolta ruudussa. Ilman seksiä voi elää, muttei voi olla onnellinen ilman hellyyttä, kehuja ja tunnetta, että puoliso pitää minusta edelleen.

*Huomaa ympärilläsi olevat ihmiset. Katso ihmisiä silmiin ja hymyile. Hymyyn on helppo vastata hymyllä.*

- *Ota hyväksyvä ja ihaileva katse vastaan, nauti sen tuomasta tunteesta*
- *Kun kuulet positiivista palautetta, usko se, älä kiirehdi mitätöimään sitä*
- *Kehu kumppaniasi päivittäin, jokaisessa on jotakin kehuttavaa*
- *Kumppanin valitus omasta ulkomuodosta on viesti liian vähäisestä kehujen saamisesta*
- *Kehu rehellisesti. Aina voi sanoa ”tunnut ihanalta” tai ”tuoksut kivalta”*

Puolison minäkuvaa heikentää se, ettei hän kuule rohkaisevia sanoja kumppaniltaan. Itsetunto tarvitsee vahvistusta aika ajoin, tämän vuoksi rakastumisvaiheessa sanotut kauniit sanat eivät lämmitä enää vuosien jälkeen. Paitsi kauniit sanat, merkityksellistä on myös arkipuheen kunnioittava sävy. Jos suhteesta häipyy kunnioitus, on rakkaus todennäköisesti häipynyt jo aiemmin. Ilman kunnioitusta ei ole rakkautakaan.

Arkoja paikkoja miehuudessa ja naiseudessa ovat ulkonäkö ja seksuaalisuus. Niiden käyttäminen riitelyn, nälvimisen tai vähättelyn aseena on tuhoisaa ja jopa vaarallista.

1.1.2014

Vähättely haavoittaa seksuaalisuutta niin, että se muistetaan myös seksuaalisesti miellyttävissä tilanteissa. Ihmisen sanotaan kestävän solvauksia suhteessa 1:5. Tämän mukaan positiivisia ilmauksia tarvitaan viisi kumoamaan yhden sovauksen tuoma vahinko.

- *Varmista, että kumppanisi on ymmärtänyt oikein sen, mitä sinä ajattelet hänestä*
- *Kehu kumppaniasi myös muiden kuullen*
- *Tuo esiin kumppanisi viehättäviä piirteitä. Kumppanin valitus omasta ulkomuodosta on viesti liian vähäisestä kehujen saamisesta*
- *Oletko sinä kumppani, joka nostaa puolisonsa itsetuntoa miehenä/ naisena, vanhempana, ihmisenä?*
- *Mieti kasvun vuosiasi tai aikuiselämäsi. Mieleesi muistuu todennäköisesti jokin ulkomuotoosi liittyvä negatiivinen kommentti. Katsoessasi peiliin silmäsi hakeutuvat herkästi tuohon kommentoituun osaan kehossasi.*

## **Seksuaalinen minäkuva**

Ihminen kasvaa seksuaaliseksi minäkseen koko elämänsä ajan. Se, millainen sinusta on seksuaalisuutta kokevana ihmisenä tullut, riippuu mm. siitä, miten sinut on kasvatettu ja millainen oli kasvuympäristösi seksuaalinen ilmapiiri. Nykyaikuisten lapsuudessa 70-90 – luvuilla kasvattajina olivat ne vanhemmat, jotka itse ovat saaneet ankaran kasvatuksen seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Seksuaalisuus ja sukupuolielimet koettiin tuolloin likaisina, ja suhtautuminen oli kielteistä. Ennen ehkäisykeinojen tuloa kaikkien saataville, oli ei-toivotun raskauden riski suuri ja avioliiton ulkopuolella syntynyt lapsi häpeä. Näiden syiden pohjalta seksuaalisuudesta opetettiin varoituksin. Nykyaikaiset on siis opetettu ennemminkin varomaan seksuaalisuudesta koituvaa harmia kuin löytämään seksuaalinen nautinto.

Lapsi alkaa tutustua seksuaalisuuteensa oman kehon tuntemusten ja reaktioiden kautta. Lapset koskettelevat itseään ja kokevat samoja seksuaalisia reaktioita kuin aikuisetkin. Masturboinnin sisältö ei lapsille kuitenkaan ole vielä sama kuin se nuoruusvuosista eteenpäin kasvavalle ihmiselle on. Alkaessaan seksuaalisen elämän toisen ihmisen kanssa saa nuori sekä vahvistusta että latistusta seksuaaliselle itsetunnolle. Aikuisissa



1.1.2014

parisuhteissamme saamme lisää seksuaalisia kokemuksia, ja ne jatkavat seksuaalisen minäkuvamme muovaamista.

*Seksuaalisuutemme jatkaa muuttumistaan vuosien varrella. Jokainen on itse vastuussa seksuaalisesta hyvinvoinnistaan*

- *Millainen seksuaalinen yksilö sinä olet nyt?*
- *Mikä kiihottaa sinua seksuaalisesti?*
- *Miten voit lisätä tai vaimentaa seksuaalista haluasi?*
- *Yritätkö tietoisesti vahvistaa seksuaalisuuttasi?*
- *Yritätkö ehkä tiedostamattasi vähentää seksuaalista hyvinvointiasi?*
- *Haluaisitko voida paremmin parisuhteessa puolisosasi kanssa?*
- *Mitä olet valmis tekemään sen eteen?*

## **Läheisyyttä ja yhteyttä ylläpitävä ehkä**

Tähdätessä pitkäaikaiseen, jopa elinikäiseen, parisuhteeseen muodostuu arjen vaaliminen juhlahetkiä tärkeämmäksi. Läheisyyttä ja yhteyttä tulee vaalia, sillä se ylläpitää ns. rakkaushormonin, oksitosiinin, tuotantoa kehossa. Oksitosiini luo yhteenkuuluvaisuudentunnetta. Läheisyydestä kumpuava oksitosiini pitää meidät rakkaan ihmisen lähellä, samalla tätä rakkaushormonia erittyy lisää. Oksitosiini saa meidät haluamaan lisää kosketusta. Samalla lailla oksitosiini luo kiintymystä vauvan ja hänen vanhempansa välillä.

Yhteenkuuluvaisuuden ja läheisyyden viestit antavat kumppaneille tunteen siitä, että toinen kokee edelleen halua olla puolisonsa lähellä. Arjessa seksuaalinen yhteys hapertuu, ja suostumukselle jää vähemmän sijaa kuin kieltäytymiselle. Yhteyden säilymisen kannalta *ehkä* onkin rakentavampaa kuin selkeä ei.

Parisuhteen hoitaminen jää helposti päivän viimeiseksi tehtäväksi lasten asetuttua nukkumaan. Käpertyminen toisen kainaloon kiireisen päivän ja lastenhoidon jälkeen kuitenkin palkitsee. Molemmat puoliset kaipaavat hoidetuksi tulemisen tunnetta. Pelkkä

1.1.2014

itsestään muille ihmisille antaminen vie kenen tahansa voimat. Fyysinen läheisyys luo henkistä läheisyyttä. Voiko toisesta etäännyä, jos pysyttelee fyysisesti lähellä? Jutelkaa toistenne päivän kulusta, olkaa kiinnostuneita toistenne arjesta työssä tai kotona. Huomatkaa myös lopettaa ajoissa omasta työstä puhuminen. Arjen juttutuokio luo tunteen arvostettavuudesta. Arjen hetkiä mahtuu elämään enemmän kuin lomamatkoja, joita muistella.

- *En jaksa puhua, pidän vain kädestä*
- *Lähtö- ja kotiintulopetus*
- *Luo ihaileva katse puolisoosi marketin kassajonossa. Epävarma puoliso kysyy, mitä katsot. Voit vastata yksikantaan: ”naistani/ miestäni”*
- *Kuiskaa: ”olet minun mieheni/ naiseni, tuoksut ihanalta, näytät ihanalta, maistut ihanalta, tunnut ihanalta” ja nauti seurauksista*
- *Nostakaa katse lapsista kesken illan toisiinne, me olemme tässä yhdessä, naurakaa hullulle vaiheelle perheessänne*
- *Vedä lähelle ja pussaa, myös kesken illan, pikkukakkosen aikaan*
- *Purista puolison reittä autossa*
- *Anna tunne, että ette ole kuin sisko ja veli*
- *Käykää yhtä aikaa nukkumaan, sanokaa ne kolme pientä sanaa*
- *Suora kysymys: milloin minä pääsen syliin?*

## Lupaileva ehkä

Kun läheisyys toimii arjessa, voi viestintään lisätä lupailevan sävyn. Lupailu lisää jännitettä, vaikkei lopulta johtaisikaan siitä eteenpäin. Lupailevan ehkän tarkoitus on luoda hyvää mieltä, eikä sitä tule käyttää vallan välineenä. Lupailun ja kosiskelun voi aloittaa mm. lomalla ja viikonloppuna jo aiemmin päivällä. Näin lämpö nousee päivän mittaan ja kaipuu toisen lähelle tiivistyy.

Lupailu ei ole sama kuin lupaus. Seksuaalinen lupaus parin kesken voi olla suunnitelmallinen kohtaaminen suunniteltuna aikana. Myös tämä nostaa jännitettä, vaikka ihmiset pitävät spontaania seksuaalista tilannetta jollakin tavoin parempana.

1.1.2014

Pikkulapsiperheessä sellaisia tilanteita ei useinkaan tarjoudu, eikä niitä siten pidä jäädä odottamaan.

Ihmiset viehättyvät toisistaan aistiensa kautta. Ulkoinen olemuksemme, se miltä näytämme, on tärkeä viehättävyyden alue. Itsestään huolehtiminen on tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta. Sen lisäksi ulkoisesta olemuksestaan huolehtiminen on myös kumppanin arvostamista. Aika muuttaa meitä kaikkia niin sisäisesti kuin ulkoisestikin, muutoksia voi olla vaikea hyväksyä. Kampaajalla ja parturissa käyminen, kynsienleikkaus ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen kuuluvat huomaavaisuuteen parisuhteessa. Hoidettu ulkomuoto tuo itsevarmuutta itselle sekä panostuksen tunnetta toiselle.

Näköaisti ottaa voimakkaasti vastaan seksuaalisia ärsykeitä. Joillekin seksuaalisiin hepeniin pukeutuminen on luontevaa, toisilta se edellyttää suurempaa leikkimielisyyttä. Tämä panostus tehdään kuitenkin miettimättä mm. pikkujouluihin, vaikka sieltä ei haettaisikaan hyväksyntää ja vahvistusta enempää. Parisuhteen eduksi olisi pukeutua kotona hepeniin ja sloggeihin pikkujouluissa.

Monesti nainen näkee itsessään vain makkaroita, kun taas kumppani näkee kiihottavia viestejä, jotka innostavat häntä seksuaaliseen toimintaan. Toinen nolostelee kehoaan, toinen odottaa voivansa riisua hepeneet kumppaninsa yltä ja saada koskettaa elävää ihanuutta.

Myös kuuloaisti ottaa vastaan seksuaalisesti latautuneita viestejä. Voimakkaimmin ne vaikuttavat läheltä kuiskattuina. Kuiskaajan hengityksen tunteminen kiihdyttää, käytetyt sanat kiihdyttävät.

Erilaiset suudelmat virittävät erilaista tunnetta. Viipyilevä ja intensiivinen suudelma eroaa kiireisestä pususta sillä, että se herättää useita aisteja vastaanottamaan seksuaalista nautintoa. Suudelma on joskus intiimimpää kuin rakastelu. Toisinaan suhteen kylmetessä rakastelua jatketaan, mutta suuteleminen loppuu. Mehukas suudelma vie kuitenkin mukanaan. Kiireetön ja intensiivinen suudelma on lupailevaa *ehkää* parhaimmillaan.

- *Jätä pieniä viestejä lapuilla tai tekstiviesteillä*

1.1.2014

- ” Haluaisin tehdä sinulle...”,
- ” Sinä tunnut...”
- *Kuuntele tämän laulun sanoja...”Mä haluan antaa mielihyvää, iloa ja nautintoa”*
- *Varastettu hetki: suudelmia pikkukakkosen aikana kylpyhuoneessa*
- *Suudelmien hippa: ehkä – EHKÄ - KYLLÄ*

### **Suunnitelma yhteiseksi iloksi**

Lapset osaavat vaatia tarvitsemansa huomion. He hakevat huomiota hyvällä, tai jos eivät sitä niin saa, niin pahalla. Jos vanhempien toiveissa on kahdenkeskisiä hetkiä, tulee panostaa lasten huomioimiselle jo alkuillan aikana. Juuri tänä iltana tehdään kotityöt minimikaavan mukaan, leikitään lastensa kanssa ja laitetaan heitä nukkumaan yhteistyössä. Kaikenlainen hauska ja hulluttelu täyttää lasten päivän aikana kertynyttä hellyysvajetta. Vielä ennen lasten sänkyyn laittamista kerääntyy koko perhe pieneksi hetkeksi sohvalle tai vanhempien sänkyyn huomion ja hellyyden tarpeen täyttämiseksi. Tämä kaikki vaivannäkö helpottaa sitä, ettei lasten tarvitse tulla sängystään pois aivan niin montaa kertaa kuin he tavallisesti tekevät.

Kun viikonloppuna tai lomilla tähdätään yhteiseen hetkeen lasten päiväunien aikaan, tehdään vuorot, kumpi herää lasten kanssa varhain ja kumpi saa nukkua. Vaikka vanhemmat eivät innostuisikaan ulkoilusta ja sää olisi huono, väsyttää liikkeelle lähteminen lapset parhaiten päiväunia ajatellen. Tässä tilanteessa voidaan mukailla illaksi tehtyä suunnitelmaa, jotta lapset olisivat kyllin väsyneitä ja hellyysvaje tankattuna heidän asettuakseen suosiolla unilleen.

- *Tee jo edellisenä iltana mahdollisia ruokavalmisteluja, esim. laita uuniruoka valmiiksi*
- *Heti päiväkodista kotiin tultua ota lapsi/ lapset syliin ja katsekontaktiin, älä kiirehdi keittiöön*
- *Koko perhe syö yhtä aikaa illallista saman pöydän äärellä*
- *Illallisen jälkeen tv kiinni, yhteistä aikaa lasten kanssa heidän kehitystasolleen sopien*

1.1.2014

- *Iltapesut yhdessä molemman vanhemman kanssa*
- *Hellyystankkaus sohvalla/ vanhempien sängyllä*
- *Lapset sänkyyn, hyvän yön toivotukset*
- *Toinen vanhemmista varautuu palauttamaan lapsia sänkyyn*
- *Ei katsekontaktia enää sängystä paenneeseen lapseen, vain ”Nyt nukutaan”*
- *Toinen vanhempi laittautuu valmiiksi tai siivoaa kotia, kumpi on hänelle tärkeämpää*
- *Viikonloppuna tai lomilla ulos myös huonolla säällä*

### **Aikaa seksuaaliselle halulle ja fantasioille**

Ennen perheen perustamista ihmisillä on seksuaalisia ajatuksia tämän tästä. Elämä ruuhkavuosina ei jätä paljoa aikaa sisältämme nouseville halun välähdyksille. Jo seksin ajattelemisenkin vaatii aikaa ja kiireetöntä hetkeä. Arjessa seksuaalisuudelle on aikaa juuri sen verran, kuin sille näkee vaivaa varata. Kiinnostavalle televisio-ohjelmalle varaamme helposti aina tunnin viikossa. Samoin voisimme suoda aikaa seksuaalisille ajatuksille ja teoillekin. Toisinaan ajatukset johtavat meidät fantasioimaan. Fantasioiden tarkoitus on mm. ylläpitää seksuaalista halua.

Fantasiat ovat yksi seksuaalisten ärsykkeiden muoto, joita ihminen tarvitsee herättääkseen halua ja tuottaakseen itselleen kiihottumista ja nautintoa. Ne ovat siis eräänlaista seksuaalisen kiihottumisen esileikkiä. Fantasioissaan ihmisen ei tarvitse sopeutua toisen toiveisiin eikä pelätä torjuntaa, fantasiassa kaikki on mahdollista. Toiset fantasiat ovat toteuttamiskelpoisia, toisia ei edes haluaisi toteuttaa. Parisuhteessaankin ihminen on seksuaalinen yksilö, jonka halut ja fantasian kohteet ovat yksityisiä, niitä ei tarvitse siloitella eikä edes kertoa puolisolalle, jollei halua.

Seksuaalifantasiat ovat mielen ja mielikuvituksen valmistamaa lääkettä tarpeelle saada tuntoa olevansa haluttu, himoittu ja vastustamaton. Sekä miehen että naisen fantasiat perustuvat tähän. Niin tärkeää meille ihmisille on olla haluttuja. Suo tämä tunne itsellesi, suo se myös puolisollesi.

- *Mieti, millaisia ovat sinun tavallisimmat fantasiasi*

1.1.2014

- *Toistuuko fantasioissasi jokin tietty teema?*
  - *Onko jokin fantasioistasi sellainen, jonka kumppanisi haluaisi kanssasi toteuttaa?*
  - *Vai pidätkö fantasioitasi niin yksityisinä, ettet halua jakaa niitä kenellekään?*
- Ei sinun tarvitsekaan, sekin on luvallista*

### **Itsetyydytys –yksityistä nautintoa**

Itsetyydytystä ajatellaan usein eräällä tapaa keskenkasvuisena seksuaalisuuden ilmauksena. Se onkin luonteva ja turvallinen tapa nuorelle ihmiselle tutustua kehoonsa ja seksuaaliseen nautintoon. Itsetyydytys, sooloseksu, sopii hyvin myös parisuhteessa eläville aikuisille. Itsetyydytys ei vähennä rakkautta tai halua omaa kumppania kohtaan. Sen tuoma nautinto on tärkeää yksilön oman erotiikan ylläpidolle. Oman niukan seksuaalisen halun kaudella voi myös kokeilla herätellä omia seksuaalisia halujaan. Itsetyydytys nostaa fantasiat mieleemme. Se antaa mahdollisuuden mielikuvitella seksuaalisesti, erityisesti sellaisista asioista, joihin ei ole valmis kumppanin kanssa. Itsetyydytyksen kautta olemme oppineet tuntemaan seksuaalista nautintoa yksityisesti, samaa tietoa pari voi käyttää yhteisessä seksielämässäänkin.

Seksuaalinen halukkuus vaihtelee ihmisillä mm. iästä, sairauksista ja elämäntilanteista johtuen. Vähäisen seksuaalisen halun kaudet esiintyvät puolisoilla harvoin yhtä aikaa. Itsetyydytys tarjoaa mahdollisuuden tasata puolisoitten erilaista halun määrää. Toisinaan puoliso loukkaantuu yllätettyään kumppaninsa itsetyydyttämästä. Tällöin on paikallaan keskustelu mahdollisuudesta yksityiseen seksuaalisuuden toteuttamiseen parisuhteessa. Itsetyydytykseen ei välttämättä tarvita apuvälineitä tai seksilelujä, mutta niiden tuoma kiihotus voi myös olla tervetullutta. Joskus seksiapuvälineen löytäminen saa kumppanin tuntemaan, ettei pysty kilpailemaan apuvälineen intensiteetin kanssa. Totta onkin, ettei ihminen voi toimia kuin kone. Vaikka esim. dildo tuottaa voimakasta seksuaalista nautintoa, voittaa vieressä oleva lämmin ihminen kuitenkin kylmän apuvälineen. Seksilelujä voi käyttää myös yhdessä. Monelle miehelle erityisesti naisen anatomia on vierasta. Itsetyydytys ja seksilelut voivat olla apuna naisen näyttäessä, mistä hän pitää.

- *Älä säikähdä lapsen itsetyydytystä, se on normaalia kehon ja reaktioiden tutkimista*

1.1.2014

- *Lapsen itsetyydytyksellä ei ole samaa merkitystä lapselle kuin sillä on aikuiselle*
- *Anna puolisollesi rauha itsetyydytykseen*
- *Huomaa ettei puolison itsetyydytys ole yhteiselle seksielämällemme haitaksi*
- *Jos itsetyydytyksessä käytettävä materiaali tai välineet herättävät tunteita, keskustelkaa niistä avoimesti toisella kerralla*
- *Jos voimia riittää itsetyydytykseen, muttei seksiin kumppanin kanssa, niin avatkaa keskustelua halujen eriaikaisuudesta, tarvittavasta kiihokkeesta, läheisyyden lisäämisen tarpeesta*
- *Jos keskustelu ei aukene kahden kesken, hakekaa keskusteluapua neuvolan seksuaalineuvojalta*

## **Seksi –mahdollisuus yhteiseen seksuaaliseen nautintoon**

Seksuaalisuus on side, joka tekee kahdesta ihmisestä pariskunnan. Seksi on intiimiyttä, jota ei ole tarkoitus kokea kenenkään toisen kanssa. Onnellisessa rakkaussuhteessa seksuaalisuus on side, joka merkitsee sekä vähän että paljon. Monet toivovat ja odottavat idyllistä tilannetta rakastelulle, mutta arjessa idyllisiä tilanteita on vähän. Useammin onnen hetkiä kokevat ne, jotka suunnittelevat sille otollisia hetkiä ja tilanteita. Kun ajattelee, mitä ihanaa on tulossa, se lisää kiihottumista ja suurempi kiihottuminen lisää nautinnon voimakkuutta. Eroottinen ajatus herättää halun. Kun elämässä on seksiä, se myös parantaa seksiä. Ja vaikei aluksi kokisikaan pakottavaa tarvetta, voi halu nousta liikkeelle lähdön jälkeen.

Viettely vaatii aikaa tai ainakin suunnitelmallisuutta. Viettelyn tarkoituksena on herättää toisen seksuaalinen huomio ja halu sekä lisätä toisen kiihottumista. Se saa toisen tuntemaan itsensä hurmaavaksi, sellaisia me kaikki haluamme olla puolisoimme silmissä. Viettely on lupailevaa ehkä. Se luo parin välille leikkisyyttä, joka maksaa vaivan ja tuo hyvää mieltä, jonka ei tarvitse aina edes johtaa seksiin.

Me ajattelemme parisuhteessa oppineemme tuntemaan puolisoimme seksuaaliset mieltymykset. Tosiasiassa tunnemme hänen mieltymyksistään ne, jotka hän on

1.1.2014

rohkaistunut kertomaan. Olemme myös nähneet pornoa, josta olemme ehkä omaksuneet tietynlaiset tavat toimia kussakin seksuaalisen käsikirjoituksen vaiheessa. Suuri osa kumppanin seksitoiveista on tuttua, mutta jokin on voinut muuttua. Sen selvittämiseksi tarvitaan keskustelua, mutta seksitoiveista keskustelu on seksitempuista se vaikein. Jos itse toivot muutosta yhteiseen seksiin, rohkaistu puhumaan kumppanillesi. Monessa asiassa vaadimme elämässä vain parasta, mutta seksuaalisuuden alueella olemme valmiita tyytymään vähäänkin.

- *Seksistä on paras hetki puhua, kun tunnet olevasi toista lähellä, ei riidan yhteydessä*
- *"Meidän yhteinen seksielämämme on minulle niin tärkeää, että olen pohtinut, miten tehdä siitä vielä parempaa"*
- *Mistä sinä nykyään pidät seksuaalisesti?*
- *" Mikä tuo sinulle nautintoa?"*
- *" Minulle taas..."*
- *Auta ujoa kumppania, kysy tarkemmin: "Pidätkö tästä vai tästä vai tästä"*
- *Kumpikin puolisoista haluaa olla joskus halun kohde, ei aina aloitteen tekijä*

Seksuaalisuus on valtavan arka alue. Kun puoliso ehdottaa jotakin uutta, niin sulattele ehdotusta rauhassa. Kumppanisi on voittanut häpeänsä ja rohkeasti kertonut toiveestaan. Hän seuraa reaktiotasi ja pelkää tyrmäystäsi, oman seksuaalisuutensa tyrmäystä. Onnekasta on, jos ehdotus kuulostaa sinusta kiinnostavalta. Jos kuitenkin haluat kieltäytyä, niin ole erityisen hienovarainen ja mieti jotain muuta ehdotusta tilalle.

- *"Katsotaanpa, mitä pidät tästä.."*
- *Ota vastuuta sekä omasta nautinnosta että toisen nautinnosta*
- *Käsiä voi käyttää myös samanaikaisesti, omia ja puolison*
- *Häveliäisyys on haitallista, puoliso nauttii sinun nautinnostasi*
- *"Wau, seksimme antaa hänelle noin hyvän tunteen"*
- *Orgasmiin antautuminen, "aivot pois päältä"*
- *Luotanko toiseen jo niin, että annan tilanteen viedä?*
- *Turvalliseen seksisuhteeseen mahtuu myös naurua: polvi naksahtaa, tulee aivastus, onko lapsi ovella*



1.1.2014

- *Teeskentely sulkee mahdollisuuden kohentaa tilannetta*

## **Seksuaalinen haluttomuus**

Seksuaalinen halukkuus vaihtelee elämän varrella. Haluttomuudessa paljastuu hyvin se tosiseikka, että suurin seksuaalinen elimemme on aivot. Haluttomuus on kehon viisas keino suojata ihmistä siltä, minkä hän sisimmässään kokee arveluttavana, satuttavana tai mikä ei vastaa omaa toivetta.

Välillä seksi ei kiinnosta yhtä puolisoista, välillä ei toista. Niukan halun kausi voi ilmetä aalloittain. Pikkulapsivaihe voi olla sellainen aika, että seksuaalisuus ei ole niin pinnalla. Siihenkin on kuitenkin lupa. Parin yhteisen tulevaisuuden tueksi on hyvä nostaa silloin läheisyyden merkitys seksuaalisuutta ylläpitävänä elementtinä. Läheisydentunne tukee tällöin tunnetta seksuaalisesta terveydestä. Haluttomana aikana se voi olla varsinaista seksuaalista kontaktia arvokkaampaa.

- *Sanotaan, että nainen tarvitsee keskusteluja voidakseen antautua seksiin, kun mies taas tarvitsee seksiä antautuakseen keskusteluun*
- *Mitä tehdä tällaisessa tilanteessa?*
- *Miten olette valmiita rakentamaan ratkaisua*

Arki toistuu monissa perheissä samanlaisena: työhön, kauppaan, kotiin, lastenhoitoa ja kotityöt, sitten jo kiireesti sohvalle tai koneelle. Seksille ei kerta kaikkiaan tunnu löytyvän sijaa. Seksi on aina viimeisenä lapsiperheessä. Ei ihme, että voimat ovat loppuneet ennen sitä. Seksiin tarvitaan lämmittelyä, usein varsinkin nainen tarvitsee sitä. Lämmittelyynkään ei aina ole voimia. Itsetyydytys laukaisee ajoittain paineet, mutta jäljelle voi jäädä ihon kaipuu. Myös oma keho on viisas: kuivan kauden pitkittyessä uniin voi tulla eroottinen sävy ja nukkuja saattaa kokea unenaikaisia orgasmeja. On hienoa huomata, että keho toimii.

Työelämä tuntuu vaativan ihmisiltä yhä enemmän. Pikkulapsiperheen vanhemmat elävät ruuhkavuosiaan. Perhettä pitäisi perustaa ja näyttää kykynsä työssä. Työstressillä on suora yhteys miesten erektiokykyyn. Leikillisesti kuvaillaankin, kuinka pörssikurssi ja

1.1.2014

erektio ovat yhtä: erektiokulma näyttää olevan yhteneväinen pörssikurssin nousukäyrän kanssa. Stressi luo väsyneen erektion terveelläkin miehellä, erektio-ongelma tuo herkästi mukanaan pettymyksen omaan kehoon. Haluttomuuden tuskaa ja pelkoa uudelleen väsyvästä erektiosta toiset hoitavat muutamalla alkoholiannoksella työpäivän jälkeen. Tiedetään, että alkoholi rentouttaa ja nostaa halua pienenä annoksena, mutta vie helposti kyvyn. Joko voitaisiin hyväksyä se, ettei mies ole jatkuvasti valmis seksiin eikä halua aina? Haluttomuus ei johdu aina arjesta, stressistä tai pienistä lapsista. Takana voi olla isoja pettymyksiä ja loukkaantumisia parisuhteessa. Tällöin haluttomuus ei ole syy vaan seuraus. Tilanteessa, jossa toinen on aiheuttanut kumppaninsa pahastumisen, alkaa kaikenlaisten kontaktien välttelyn kierre. Läheisyyden vähentyessä yhteys hapertuu, pahastuttaja kokee epävarmuutta suhteessa itseensä ja suhteeseensa, korostaa itseään, saattaa käyttäytyä pahastuneen silmissä rääväsuisesti. Keho on silloin viisas, kun suojautuu kontaktista satuttajan kanssa. Jos toinen on pidempään haluton, voi kumppani kokea omien halujensa vähenemisen lopulta helpotuksena. Enää hänellä ei ole pelkoa torjutuksi tulemisesta eikä tunnetta itsestään epäonnistuneena rakastajana. On hyvä huomata, että yksilön haluttomuus vaikuttaa eittämättä myös kumppaniin ja hänen käsityksiinsä itsestään.

- *Et tunne halua seksiin? Mitä sinä et seksuaalisuhteessasi halua?*
- *Mitä tunnet puolisoasi kohtaan?*
- *Millainen seksuaalinen suhteenne on nykyisin?*
- *Onko seksinne epätydyttävää, liian hätäistä, ei kyllin läheistä (pelkkä limakalvokontakti)*
- *Jos keskustelu ei aukene kahden kesken, hakekaa keskusteluapua neuvolan seksuaalineuvojalta*
- *Vanha kitka nousee uudelleen esiin: puoliso on tehnyt virheen, jota toinen ei anna unohtaa, vaan jäkättää siitä toistuvasti*
- *Tehtyä ei saa tekemättömäksi: tarvitaan keskustelua, mitä virhe sai toisen tuntemaan, aiheelle täytyy sopia jokin loppu, loppukeskustelu ja aiheen kuoppaaminen*
- *Jos keskustelu ei aukea kahden kesken, hakekaa keskusteluapua parisuhdeneuvojalta*

1.1.2014

Halun ongelmia voi muodostua myös, jos toinen pelkää seksitilanteessa yllätetyksi tulemista. On hyvä tietää, etteivät lapset traumatisoidu näystä, vaikka vanhemmat sitä pelkäävätkin. Tilanne kannattaa kuitenkin keskustella lasten kanssa. Tiukka kontrollin säilyttämisen halu ajaa myös herkästi seksuaalisen halukkuuden edelle. Kodin siisteys, seuraavan päivän valmistelut ja ylenmääräinen hygieniavaatimus tuhoavat vähänkin spontaanisuuden ja seksistä tulee yhä enemmän suorittamista. Tällaisessa tilanteessa ajatus harhailee seksin aikanakin, eikä keho antaudu nautinnolle.

- *Lukko makuuhuoneen oveen*
- *Itkuhälytin päälle toisessa huoneessa tai parvekkeella*
- *Siivousintoilijan harhauttamiseksi erogeenisten alueiden suutelu*

Vauvan syntyessä perheeseen vanhemmat rakastuvat vauvaan. Se on välttämätöntä, jotta avuton lapsi tulee hoidettua. Äidin ja vauvan läheisyys tiivistyy usein vielä puolisoiden tai isän ja lapsen välejä tiiviimmäksi. Äidin imettäessä ja hoivatessa pientään erittää hänen kehonsa oksitosiinia, jonka jo aiemmin totesimme luovan läheisyyttä. Nainen suuntaa kaiken hellyytensä vauvaan, jolloin äidin rooli kukistaa vaimon roolin. Me ihmiset opettelemme yhä äidin ja vaimon roolien yhteensovittamista. On yllättävää, kuinka hankalaa niitä on yhdistää. Onhan ihmiselämässä muutenkin useita eri rooleja yhtäaikaisesti. Kun äidin ja vaimon roolit kulkevat pikkulapsivaiheessa niin lähekkäin, muodostaa se parisuhteessa uusia kysymyksiä.

- *Saako äiti-ihmistä haluta seksuaalisesti?*
- *Tuleeko oman äidin äitiys liian vahvasti mieleen?*
- *Saako äiti haluta seksiä?*

Mielialalääkkeiden käyttö on melko tavallista nykyisin. Ne tuovat apua erilaisiin mielenterveysongelmiin paniikkihäiriöstä masennukseen. Tasatessaan tunnehuippuja niillä on negatiivisia vaikutuksia ihmisen seksuaalisuuteen. Ne saattavat aiheuttaa haluttomuutta tai orgasmikyvyn ongelmia. Saatavana on myös erektiolääkkeitä avuksi miehille, joiden erektio väsyä tai ei herää ollenkaan. Heidän lisäksi erektiolääkkeitä kokeilevat myös miehet, joilla ei tällaisia ongelmia ole. Hankalaa tilanteessa on se, että miehen itseluottamus omaan erektiokykyyn voi hapartua eikä hän enää uskaltaudu seksiin ilman pillerin apua. Toiset hakevat lisäksi hoketta pornosta. Porno voi antaa vinkkejä

1.1.2014

aikuisten seksiin, mutta niille ei ole käyttöä tilanteessa, jossa pari on kaukana toisistaan seksuaalisesti. Tarvitaan ymmärrystä intiimiydestä ja herkkydestä. Porno voi aiheuttaa myös suorituspaineita kummallekin puolisolle.

- *Keskustelu siitä, miten toinen saa toteuttaa seksuaalisuuttaan, silloin kun halut eivät kohtaa*
- *Miten te parina ja yksilöinä suhtaudutte pornoon?*
- *Onko tavallinen ihminen haluttava?"*
- *"Onko tavallinen seksi ok?"*
- *Rauhallinen hetki itsetyydytykselle: "Toivotko rauhallista hetkeä sooloseksille?"*

### **Seksuaalisen mielenkiinnon säilyminen**

Suomalaisissa parisuhteissa uskollisuuden arvostus nousee näkyvään osaan. Yksi pitkän parisuhteen haasteista on säilyttää seksuaalinen mielenkiinto omaan puolisoon. Tunteet muuttuvat alun kiihkeästä rakkaudesta arjen rakkaudeksi. Läheisyyttä ylläpitämällä voimme pitää liekkiä yllä. Aika muuttaa meitä sisäisesti, mutta ennenkaikkea ulkoisesti. Silti etsiskelemme sitä lämmintä tunnetta, jonka toisen läsnäoloa aikanaan aiheutti. Tunteiden väljähtämisen estämiseksi on hyvä palata muistoissaan suhteen alkuun.

- *Mihin viehättyit kumppanissasi?*
- *Mitä uutta ja ihastuttavaa on valjennut yhteisten vuosienne varrella?*
- *Millaista oli seksinne suhteen alussa?*
- *Millaisen kiihottavan kokemuksen muistat kokeneesi hänen kanssaan?*

### **Loppusanat**

Jos jaksoit lukea tämän kirjoituksen loppuun asti, sinulla on varmasti tarvittava motivaatio suhteesi seksuaalisen läheisyyden ylläpitämiseksi. Toivottavasti olet saanut tietoa tavallisten parisuhteiden arjesta, ihmisten reaktioista ja ajatuksistakin. Me ihmiset suojelemme herkkää sisintämme, emmekä paljasta itsestämme kaikkea sille läheisimmällekään. Parisuhteessakin olemme itsenäisiä yksilöitä. Hyvä näin. Me hakeudumme toisen lähelle ja näemme itsemme hänen silmistään heijastuen. Sekä sanamukaisesti että kuvainnollisesti.

1.1.2014

Joskus sanat muodostuvat esteeksi, emmekä saa välitetyksi oikeaa tunnelmaa. Silloin on aika laittaa levy soimaan ja kuunnella yhdessä laulun viesti.

Mielihyvää (sanat Jukka Rousu, Tommi Tikkanen)

Mä haluun antaa mielihyvää, iloa ja nautintoa,  
En aio sua omistaa, vaan elämäsi somistaa,  
Niinkuin enkelit tekee  
Mä haluun antaa mielihyvää, lisää lempee sun päiviin  
Anna mun nostaa sut pilviin, sillä enkelit tekee niin.

Elämä ei oo kellään helppoo, päivästä toiseen asiain hoitoo,  
Kuka sua hoitaa kun sitä tarvitset,  
Kuka hieroo pois päivän rasisukset?  
Kuka täyttää sut lämmöllä,  
Kuka sulkee hyväilyyn hellään?  
Anna mun olla se, anna mun näyttää,  
Voin kaikki sun toiveesi täyttää.

Aamubarhaisesta iltamyöhään  
Kumpikin meistä tekee työtään,  
Vaan kun pimeä laskeutuu,  
Se tuntuu tuovan yksinäisyyden myötään.  
Mut jos sallit mun tulla sun elämään,  
Ei kumpikaan meistä kuole ikävään,  
Beibe, mä rakastan sua pitkään,  
Eikä sulta enää puutu, ei puutu –

Mielihyvää, iloa ja nautintoa...

## Lähteet

Dunderfeldt, Tony. Parisuhteen kemia. 2009. Dialogia. Helsinki.

Kallio, Maarit ja Jussila, Taru. Syvyyttä seksiin. 2010. Minerva Kustannus Oy.  
Hämeenlinna: Kariston kirjapaino

1.1.2014

Kontula, Osmo. Mielen seksuaalisuus. Matka kiihottumisen alkulähteille. 2012. Duodecim. Juva: Bookwell Oy.

Maksimainen, Jaana. Parisuhde ja ero. 2010. Helsingin yliopisto.

Määttä, Kaarina. Kestävä parisuhde. 2000. WSOY. Juva: WSBookwell Oy.

artikkeli: Ei pelkkää seksiä. Anna-Sofia Berner. Helsingin Sanomat 27.10.2013, sivu C13

artikkeli: Parisuhde ja kolmiodraama. Terve potilas syys-marraskuu 2013, sivu 47

artikkeli: Aina vain "ei kiitos". Kirsikka Kiviniemi, Mia Paavonen. Ilta-Sanomat. 25.1.2014, s.10-12

artikkeli: Seksuaaliterapeutit. Kauneus ja terveys. 9/2013, s.

[http://www.sexpo/assets/Poimintoja\\_suomalaisenseksin\\_historiasta.pdf](http://www.sexpo/assets/Poimintoja_suomalaisenseksin_historiasta.pdf), luettu 12.12.13