

Opiskelijan parempaa terveyttä

PARISUHDEOPAS OPISKELIJOILLE



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

www.yths.fi

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
julkaisutilaukset@yths.fi

Oppaan kirjoittajat ja 2. painoksen korjaukset:
Martin Minna, psykologi, psykoterapeutti
Nummelin Berit, psykologi, psykoterapeutti
Lusenius Merja, sairaanhoitaja (AMK), seksuaalineuvoja
Tossavainen Marjo, psykologi, perhe-, seksuaali- ja psykoterapeutti

Kuvat: Pixabay ja Unsplash kuvapankit
Taitto: Samuli Lahtinen, Pupu Design Oy

1. painos Kirjapaino Punamusta 2014
2. korjattu painos Kirjapaino Kiriprintti Oy 2018

ISSN 1796-6884 (painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)
ISBN 978-952-5696-55-4 (painettu)
ISBN 978-952-5696-56-1 (verkkojulkaisu)

Parisuhdeopas opiskelijoille



Sisällys

Lukijalle 6

1. Parisuhteeseen kasvaminen7

Lapsuudenkokemusten merkitys 7

Opiskelijan elämäntilanne 9

Erilaiset lähtökohdat seurusteluun 10

2. Parisuhteen vaiheet11

Kumppanin valinta 12

Rakastumisesta pysyvään suhteeseen 12

Rakkaus ja aivot 15

Jos oikeaa ei löydy? 16

3. Parisuhteen kriisit21

Romantiikka ja arki 22

Sitoutuminen vai monta peräkkäistä suhdetta? 23

Konfliktit ja riitely 23

Mustasukkaisuus 27

Uskottomuus 28

Kaukosuhde 29

Rakkauden polku vai eron tie 30

Ero 31

4. Seksuaalisuus34

Mitä seksuaalisuus on? 35

Seksuaalinen identiteetti ja suuntautuminen 35

5. Seksi36

Seksi ja erotiikka	37
Porno	38
Onko koolla väliä?	38
Seksivälineet	38
Omin käsin onneen	39
Terveellistä ja turvallista seksiä	39
Seksuaaliongelmät ja niiden hoito	40
Seksuaalinen väkivalta	46

6. Perhesuunnittelu47

Perheen perustaminen opiskeluaikana	48
Keskenmeno	49
Ehkäisy	49
Suunnittelematon raskaus	51

7. Vahvista parisuhdettasi52

Tunteita ja ajattelua aktivoivia keskustelutyökaluja	53
Hetki kosketukselle ja yhdessäololle	55

8. Mistä tukea, tietoa ja apua57

YTHS	58
Opiskelu- tai kotipaikkakunnan muut palvelut	58
Verkkoneuvonta ja parisuhdelinkkejä	58
Kirjallisuutta	59

Lukijalle

Parisuhteen etsiminen ja seksuaaliterveyden haasteet ovat keskeisiä kysymyksiä nuorille aikuisille. Mielenterveys ja hyvinvointi muilla elämän alueilla heijastuvat usein suoraan näihin kysymyksiin, ja päinvastoin. Tässä oppaassa pyritään huomioimaan nuoren aikuisen elämäntilanne sekä opiskeluvaiheen, itsenäistymisen ja aikuistumisen erityishaasteet.

Monet opiskelijat haluavat keskustella parisuhteestaan ja seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä terveydenhuollon vastaanotoilla. Tavallisimpia ongelmia ovat sydänsurut ja parisuhteen kriisit. Myös ehkäisyyn, raskauteen ja perheen perustamiseen liittyvät kysymykset mietityttävät. Oppaan tarkoitus on herättää ajatuksia näihin teemoihin liittyen ja ohjata hakemaan tarvittaessa henkilökohtaista tukea ja apua. Haluamme näin rohkaista opiskelijoita ottamaan askarruttavia asioita esiin vastaanoton yhteydessä.

Opas tarkoitettu opiskelijoille parisuhdetta ja seksuaalisuutta koskevien kysymysten pohdiskelua varten. Se voi olla käytännön työväline myös työntekijälle. Opas sopii yksilökäyntien, parikäyntien ja parisuhdekurssien yhteyteen.

Parisuhdeaiheisen kirjoituskilpailun voittaja Vilja Siitonen kuvaa parisuhteen merkitystä:

Kaksi tapausta

Koti on puhdas. Siellä olen vain minä. Ja vain minä siivoan kotini. Mikään ei liiku paikalta, jos minä en halua. Olen kotini herra ja herratar. Vain minä määrään täällä. Ainoa, mikä liikkuu, on kellon viisari. Ja se liikkuu hitaasti. Mitä minä yksinäni tekisin? Alanko sotkea kotiani, jotta voisin taas siivota?

Olen laittanut kupin kaappiin aamulla. Illalla kuppi on pöydällä ja sukat lattialla. Huokaisen. Menen lähemmäksi. Sukat ovat villasukkani, jotka ovat valmiina laitettavaksi jalkaan, ja kupissa on valmiiksi keitettyä kahvia ja sen takana Sinun hymysi. Ihanaa kun ei tarvitse olla kotinsa yksinvaltiias.



1. Parisuhteeseen kasvaminen

- ✓ Lapsuudenkokemusten merkitys
- ✓ Opiskelijan elämäntilanne
- ✓ Erilaiset lähtökohdat seurusteluun

Lapsuudenkokemusten merkitys

Aikuisena rakkaussuhde nostaa esiin varhaisia tunne- ja ruumiinmuistoja, muistoja läheisyyden ja hoivan kokemuksista. Se, miten on tullut lapsena katsotuksi ja kohdatuksi, voi näkyä myöhemmissä ihmissuhteissa. Tämä perustuu siihen, että opimme luomaan suhteita muihin jo hyvin pieninä. Niitä kokemuksia ja tietoja käytämme läpi elämämme, usein tiedostamatta. Varhaiset kokemuksemme heijastuvat myös kykyym-

me nauttia ruumiistamme sekä seksuaalisuutemme ilmaisuun. Jos varhaislapsuuden kosketus- ja hoivamuistot ovat olleet myönteisiä, molemminpuolinen koskettelu ja hellyys voivat tuottaa mielihyvää myöhemminkin. Kun aikuisena tapaat jonkun, josta pidät, käytät samantapaisia käyttäytymismalleja luodaksesi läheisyyttä kuin varhaisessa suhteessa vanhempiisi.

Toisille läheisyys voi olla hankalaa, varsinkin jos ei ole lapsena tottunut siihen tai on tullut fyysisesti tai henkisesti kaltoin

kohdelluksi. Esimerkiksi väkivaltaa kokenut voi olla jatkuvasti valppaana, eikä ehkä siksi siedä toisen lähestymistä.



Isäni alkoholisoitui, kun olin lapsi. Hän oli usein väkivaltainen ja arvaamaton. Luulin, että kaikki helpottuu, kun pääsen muuttamaan kotoa, mutta olen edelleen huolissani. Pelkään, miten äiti jaksaa ilman minua ja miten kaikki vaikuttaa pikkuveljeen, joka on nyt murrosiässä. Seurustelua en voi ajatellaakaan. Ahdistaa, jos ajatelenkin jonkun lähestyvän.

Varhaiset kokemuksemme näkyvät myös toimintatavoissamme ja rooleissamme, kun sovimme parisuhteen. Tuttuja yhdessäolon tapoja odotetaan, etsitään ja toistetaan. Tätä voidaan ymmärtää esimerkiksi kiintymyssuhteiden näkökulmasta.

Turvallisesti vanhempiinsa kiintynyt hakee usein toisen turvallisesti kiintyneen seuraa. Hän on oppinut käsittelemään ihmissuhteissaan sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Riittävän hyvät stressinhallintakeinot antavat turvallisesti kiintyneelle mahdollisuudet selviytyä parisuhteen haasteista.

Turvattomasti vanhempiinsa kiintyneellä on usein vaikeuksia tunnesäätelyn ja ilmaisun kanssa. Hän on saattanut oppia ylisäätelemään tunteitaan ja välttämään sellaisten asioiden ilmaisuja, joita ei ole voinut jakaa vanhempiensa kanssa. Parisuhteessakin tunteet sitten lakaistaan maton alle, sen sijaan, että asioista keskusteltaisiin. Voi myös olla niin, ettei vanhemman kanssa ole voinut oppia voimakkaiden, kielteisten tunteiden säätelyä ja rauhoittumista. Tämän vuoksi tunnekokemukset voivat parisuhteessa olla jatkuvaa vuoristorataa ja stressikokemukses-

ta toiseen joutumista.

Jos olet takertuvalla tyylillä kiintynyt, saatat olla erityisen herkkä hylätyksi tulon kokemuksille parisuhteessa. Sinulle turvallisuus liittyy voimakkaaseen läheisyyden tarpeeseen. Seurauksena voi olla riippuvuuden vahvistuminen toista kohtaan.

Jos olet välttevästi kiintynyt, saatat väistää tunneperäistä kiintymistä. Sinun turvallisuuden tunteesi liittyy siihen, että säilytät etäisyyden toiseen pysyväksi itsellesi tutussa suhdetyylissä.

Kun eri tavoin turvattomasti kiintyneet henkilöt tapaavat toisensa, voi syntyä toistuvaa kielteistä suhdedynamiikkaa. Mitä enemmän takertuva tarvitsee vahvistusta toiselta tunteakseen olonsa turvalliseksi, sitä enemmän hän karkottaa välttevästi kiintyneen kumppaninsa kauemmas. Välttelevä saattaa puolestaan kokea, että hänet ahdistetaan nurkkaan. Hänelle toisen läheisyyden tarve tuntuu tukahduttavalta ja ahdistavalta. Välttelevä vetäytyy, mikä taas lisää takertuvan hylätyksi tulemisen pelkoa ja saa hänet tarvitsemaan lisää vahvistusta. Näin parisuhteessa syntyy riitelyn ja tyydyttämättömien tarpeiden kierre, jota voi toisinaan olla vaikea katkaista ilman ulkopuolisen tukea.

Tuttuuden vuoksi turvattomasti kiintynyt toistaa oppimaansa ja hakeutuu usein parisuhteeseen toisen turvattomasti kiintyneen kanssa. Tämä voi olla selityksenä sille, miksi turvattomasti kiintynyt nainen saattaa kokea tasapainoisen miehen tylsänä, ja hakea sen sijaan jännitystä toisen turvattomasti kiintyneen, ”rentun”, luota.

Hankalat lapsuudenkokemukset eivät kuitenkaan kaikille merkitse ylipääsemättömiä vaikeuksia aikuisiän suhteissa. Jotkut osaavat omien kokemustensa pohjalta väistää karikoita, joita omat vanhemmat ovat kohdanneet. Parisuhde on useimmille tär-

keä uuden oppimisen areena. Haasteelliset elämäkokemukset eivät kuitenkaan automaattisesti muutu osaamiseksi. On tärkeä käsitellä kokemuksiaan riittävästi.

Pohtikaa yhteisten toimintatapojenne juuria

- Millainen vanhempien keskinäinen suhde on ollut?
- Millainen perheen tunnelmapiiri on ollut?
- Miten perheessä näytettiin hellydentunteita?
- Miten vanhemmat suhtautuivat lapsiin?
- Millaisten haasteiden kanssa perhe joutui selviytymään?
- Miten perheessä riideltiin ja miten tämä näkyy nykyisissä tavoissa?
- Miten perheessä toimittiin, kun jollain oli paha mieli?

Monia hämmentää, mistä saada hyviä elämisen malleja ja miten toimia parisuhteessa. Miten harjoitella ihmissuhdetaitoja, jos on kasvanut perheessä, jonka jäsenet ovat olleet enimmäkseen erillään omilla harrastuksissaan tai kotona ollessaan tietokoneidensa ääressä? Missä oppia ilmaiseen itseään, jos ei ole koskaan puhuttu henkilökohtaisista asioista? Mistä saada rakentavia malleja ristiriitojen ratkomiseen, jos lapsuudenkoti on ollut riitaisa tai vanhemmat eronneet? On haasteellista ylläpitää uskoa parisuhteeseen, jos ei ole kokenut parisuhteen tai perheen kiinteyttä tai nähnyt ympärillään kestäviä suhteita. Silti monet opiskelijat menevät kihloihin ja naimisiin perinteiseen tapaan jo opiskeluaikana.

Opiskelijan elämäntilanne

Opiskeluvaihe on siirtymää lapsuudenperheen ja tulevan oman perheen välillä. Minäkuva ja itsetunto lujittuvat näiden vuosien aikana. Mikäli tässä ilmenee ongelmia, voi olla vaikea lähestyä toisia erityisesti parisuhteen solmimismielessä. Elämäntilanne on haastava, paljon pitäisi tapahtua lyhyessä ajassa.

Itsenäistyminen vanhemmista on usein vielä kesken. On luonnollista, että syntyy ristipaineita, kun samanaikaisesti irrottaututaan lapsuudenperheestä ja mahdollisesti kiinnitytään parisuhteeseen. Onnistuminen riippuu paljon siitä, millaista aiempi kehitys on ollut ja millaisia eväitä on saanut mukaansa perheensä ja kouluympäristönsä ihmissuhteista.

Itsenäistyminen ei ole vain aikuistuvan nuoren tehtävä, vaan vastavuoroista vanhempien kanssa. Heidän on päätettävä irti ja hyväksyttävä, että aikuistuneen ensisijainen perhe on kumppanin kanssa. Toisinaan irtipäästäminen on vaikeaa, soitetaan liian usein eikä anneta aikuistuvan nuoren tai pariskunnan tehdä itse ratkaisujaan. Toisinaan vanhemmat päätyvät itse eroon lasten muutettua kotoa. Myös muut vanhemmista lähtöisin olevat ristiriidat voivat heijastua nuoren aikuisen itsenäistymiseen ja mahdollisuuksiin solmia oma parisuhde.

Opiskeluaika antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia tuntemaan erilaisia ihmisiä. Opetustilanteiden ohella on ainejärjestöjä, osakuntatoimintaa, aatteisiin ja vakaumukseen liittyvää toimintaa, opiskelijapolitiikkaa, harrastuspiirejä, bileitä ja baareja, joista saattaa löytyä potentiaalisia seurustelukumppaneita. NykYTEknologia antaa mahdollisuuksia moneen. Netissä on suuri määrä erilaisia sovelluksia, joihin voi

luoda oman profiilin tai etsiä itselle sopivaa kumppania. Osa sovelluksista on suunnattu spesifisti esimerkiksi seksuaalisen suuntautumisen tai ikäryhmän mukaisesti.

Erilaiset lähtökohdat seurusteluun

Jo kouluikässä kysytään usein ”...oleks mun kaa”, eli rakastumisen tunne on mahdollinen jo silloin. Useimmat nuoret kokeilevat lyhyitä parisuhteita ennen kuin päättävät asettua pitempään suhteeseen.

Opiskelijat ovat keskenään hyvin erilaisessa asemassa mitä tulee kokemuksiin seurustelusta. Toisessa ääripäässä ovat ne, joilla on ollut lyhyitä tai pitkäkestoisia parisuhteita yläasteelta lähtien ja toisessa ne, jotka ovat vielä opiskeluajan lopussa kokemattomia. Jos seurustelu on alkanut varhain, on riski, että kasvatuaan opiskeluaikana erilleen. Suuri osa parisuhteen haasteista liittyykin jomankumman tai molempien kehityksessä vastaan tuleviin normaaleihin muutoksiin. Toista on ehkä tarvittu henkilökohtaiseen kehitykseen ja itsenäistymisprosessiin perheestä. Kun kehitystehtävä on saavutettu, ei välttämättä ole syytä jatkaa.

Toiset suhteet kestävät kumppanin muuttumista ja kasvamista, toiset eivät. Joillekin pitkä suhde tarjoaa hyvän kasvualustan erilaisille elämän käänteille. Joskus kuitenkin tarvitaan useampia suhteita, jotta päästään riittävästi eteenpäin aikuistumisessa. Mikäli parin kasvu eri suuntiin on molemminpuolista, voi olla, että erotaan ilman suurempaa dramatiikkaa. Jos taas kumppanukset ovat epävarmoja ja epäitsenäisiä, saatetaan pysyä yhdessä, koska pelätään yksinäisyyttä. Parisuhde voi näin rakentua keskinäiselle riippuvuudelle.

Ne, joilla on seurustelukumppani kotitai opiskelupaikkakunnalla opiskelujen alussa, ovat tietenkin erilaisessa tilanteessa

kuin yksinäiset. Parisuhde luo turvallisuutta, mutta saattaa toisaalta sitoa elämäntilanteessa, jossa haluaisi kokea uutta. Voi olla haastavaa ja rasittavaa suhteelle, jos toinen jää kotipaikkakunnalle, kun toinen lähtee muualle opiskelemaan. Eletään eri maailmoissa, eikä ole epätavallista, että suhteet katkeavat juuri opiskeluajan alussa. Monet haluavatkin kokea sinkkuvaiheen vapauden, ainakin jonkin aikaa.

Toiset päätyvät varhaiseen sitoutumiseen yhteisen elämäntavan ja vakaumuksen myötä. Jotkut syvän uskonnollisen vakaumuksen jakavat nuoret saattavat avioitua varhain voidakseen asua yhdessä kuten muut samanikäiset pariskunnat. Toiset taas päätyvät samasta syystä odottamaan sen oikean löytymistä huomattavasti ikäisiään pitempään.

Monet kuitenkin toivovat ja odottavat, että elämänkumppani löytyisi juuri opiskeluaikana, ja ovat paniikissa ja epätoivoisia, jos näin ei ole vielä tapahtunut opintojen loppusuoralla. Nuorten aikuisten mahdollisuudet kohdata toisia samanikäisiä ovat toisaalta entistä paremmat, toisaalta osalle kumppanin löytäminen voi olla haasteellisempaa. Paine löytää juuri oikeanlainen kumppani voi kasvaa, kun mahdollisuudet lisääntyvät. Nykypäivänä myös stressaava opiskelutahti ja muut suorituspainet vaikuttavat siihen, miten paljon jaksaa panostaa parisuhteen löytämiseen ja hoitamiseen. Stressi ja paineet sopivat huonosti yhteen intohimon, rakkauden ja parisuhteen rakentamisen kanssa.



2. Parisuhteen vaiheet

- ✓ Kumppanin valinta
- ✓ Rakastumisesta pysyvään suhteeseen
- ✓ Rakkaus ja aivot
- ✓ Jos oikeaa ei löydy

Kumppanin valinta

Rakkaudenkaipuu ja tarve solmia parisuhde ovat perustavanlaatuisia tarpeita. Parisuhteessa eläminen tyydyttää turvallisuuden, emotionaalisen läheisyyden, hellyyden ja seksuaalisuuden tarpeita. Se antaa persoonallisuudelle mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä, näin oppii enemmän itsestään ja toimintataivoistaan.

Monet pohdiskelevat parinvalintaansa. Miten voin tietää, että juuri hän on se oikea? Tunnenko oikein häntä kohtaan? Miten voin olla varma, ettei sopivampi ehdokas odota kulman takana? Onko olemassa yksi ainoa oikea? Vai voiko niitä olla useampia, ehkä elämän eri vaiheissa, riippuen siitä minkälainen itse olen? Epävarmuus saattaa olla suurta. Kysymykset ovat tärkeitä, vaikkei vastausta useinkaan ole tarjolla. Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä paremmin tietää, mitä tarvitsee ja haluaa toiselta.



En tiedä pidätkö hänestä vai olenko hänen kanssaan, koska hän pitää minusta.

Fyysisen ja psyykkisen vetovoiman syntyminen on monimutkaista. Ulkonäöllä on merkitystä, vaikka monet toivovat, ettei se vaikuttaisi, ja väittävät, että sisäiset tekijät ovat tärkeämpiä.



Olin luopunut toivosta, että koskaan löytäisin ketään sopivaa. Kuulostaan ehkä pinnalliselta, mutta ongelmani oli se, että olin kaikkia miehiä pitempi ja se häiritsi minua. Kaverit raahasivat minut kerran väkisin baariin ja siellä tiskillä tapasin pojan, johon kiinnitin huomiota, koska hän oli vielä pitempi kuin minä. Hämmäs-

tykseni oli suuri, kun huomasimme, että myös intressimme käyvät yhteen. Juttelimme koko illan ja yön, jonka jälkeen aloitimme yhteiselämän.

Yleensä pitäisi olla jonkin verran yhteisiä arvoja ja kiinnostuksen kohteita, toisaalta toinen ei saa olla liian samanlainen. Jokaisella parilla on ainutlaatuinen sekoitus samanlaisuuksia ja erilaisuuksia.

Kumppanin valintaa ohjaavat ennen kaikkea tiedostamattomat tekijät. Varsinkin nuorena toista tarvitaan peilaamiseen, sisäisten ristiriitojen tasapainottamiseen ja täydentämiseen. Toinen ehkä valitaan, koska tarvitaan turvallisuutta, hoivaa ja tukea. Ratkaisevaa on, miten osapuolten tarpeet vastaavat toisiaan. Joskus valitsemme kumppanin, jonka ominaisuudet täydentävät omiamme tai joka on päässyt kehityksessään pidemmälle. Voi myös käydä niin, että alussa puoleensavetävilta tuntuvat ominaisuudet alkavat myöhemmin ärsyttää.



Aloin seurustella hänen kanssaan, koska hän oli niin rauhallinen ja turvallinen, eroan hänestä koska hän on niin hiljainen ja tylsä.

Rakastumisesta pysyvään suhteeseen

Monet – mutteivät kaikki – parisuhteet alkavat voimakkaan rakastumisen vaiheella. Italialainen sosiologi Francesco Alberoni on väittänyt, että rakastumiskokemus on luonteeltaan vallankumouksellinen ja verrattavissa muihin uudenlaista tiedostamista herättäviin liikkeisiin, kuten uskonnolliseen herätykseen tai naisliikkeeseen. Yhteistä on huuman, yhteenkuuluvuuden, elämänilon ja uudistumisen elämys. Freud puhui rakastumisesta hyvänlaatuisena psykoosina. Kaikilla kumppanin löytyminen ei kuitenkaan edellytä jalat alta vievää

rakastumista, vaan lähentyminen voi tapahtua vähin erin ystäväystymällä.



Olimme samalla kurssilla ja alusta asti kavereita keskenämme. Erityisen tiiviisti olimme tekemisissä kesällä, kun menimme samalle kotipaikkakunnalle. Päätettiin alkaa seurustella, kun tykättiin olla yhdessä – ilman sen kummempaa dramatiikkaa. Itselleni se sopi hyvin, olen muutenkin tasainen luonteeltani. Poikaystävälleni se oli vaikeampaa, hän olisi halunnut kokea rakastumisen huuman. Pääsimme kuitenkin ”kriisiin” yli. Mielestämme sovimme yhteen tosi hyvin.

Toisin kuin lauluissa ja elokuvissa kuvataan, rakastuminen ei yleensä tapahdu ensisilmäyksellä, vaan on etenevä prosessi. Usein ihmiset pystyvät tosin vuosienkin jälkeen muistamaan valokuvamaisen tarkasti rakastumiskertomuksensa, sitä kerrataan omassa mielessä ja siitä kerrotaan mielellään muille.

Rakastuminen mielletään yleensä ihanaa kokemuksena, mutta se voi myös olla helvetillinen tila, kun kaipaa toisen läheisyyttä eikä voi olla varma toisen tunteista. Rakastunut haluaa viettää mahdollisimman paljon aikaa rakastettunsa kanssa. Kumpangi on rakastuneen silmissä ainutlaatuisen. Tapahtuu voimakasta idealisointia, toisella ei ole heikkouksia tai huonoja puolia – tai niihinkin suhtaudutaan hellyydellä. Vastarakastunut pari onkin usein koettelemus ympäristölle!

Monet kokevat rakastumisen ehjäksi tulemiseksi, ikään kuin löytäisi puolikkaansa. Tuntuu kuin olisi aina tuntenut toisen. Häntä on kaivannut koko elämänsä ja nyt on löytänyt hänet ja tullut kotiin.

Rakastuneen seksuaaliset tunteukset ovat usein erityisen intensiivisiä ja stimuloivia, ja hän uskoo ja toivoo, että ne tulevat pysy-

mään samanlaisina. Nämä tunteet eivät kuitenkaan kestä ikuisesti, joidenkin tutkijoiden mukaan enintään kaksi vuotta. Tosiasia on, että opimme tuntemaan toisemme sitä paremmin, mitä enemmän olemme yhdessä, ja tämä vaikeuttaa idealisoinnin ylläpitämistä. Kuva toisesta muuttuu vähitellen todellisemmaksi. Joskus pitkissä suhteissa on kuitenkin mahdollista elää uudelleen alkuajan tunteita.

*Ei ole vaikeaa löytää
jotakuta jota rakastaa,
vaan rakastaa sitä,
kenet on löytänyt.*

Rakastuminen voi olla portti rakkauteen ja kestävään parisuhteeseen, mutta se voi myös olla ohimenevää. Siirtymä rakastumisen ja rakkauden välillä on kriittinen vaihe, jolloin molemmat altistavat toisensa erilaisille kokeille. Näin selviävät omat rajat koskien sitä, mitä toisessa voidaan hyväksyä ja millaisia kompromisseja ollaan valmiita tekemään. Ylimenovaiheen vaikeus piilee siinä, että kaksi käsitystä toisesta, idealisoitu ja todellinen, pitäisi sovittaa yhteen. Miten suvaita toisen erilaisuutta? Miten sietää sitä, ettei hän ole sitä, mitä luuli? Miten oppia käsittelemään ristiriitaisia tunteita? Miten säilyttää rakkaus, kun toinen ei ole kokonaan hyvä? Hän sanoo tyhmiä asioita ja on toisinaan huonolla tuulella. Hänestä tulee tavallisen arkinen ihminen. Samalla kuitenkin kiintyy toiseen, ja vaikkei toinen olekaan aivan täydellinen, hänestä ei halua enää luopua.

Rakastuminen on usein syy, jonka vuoksi ruvetaan olemaan yhdessä, se on liekki, johon palataan. Siitä on hyötyä, kuten starttimooottorista autossa. Tarvitaan kuitenkin toisenlainen moottori, jotta voidaan jatkaa



eteenpäin. Yhdessä eläminen vaatii muu-
takinkin kuin rakastuneisuutta. Vaatii taitoa
pitää rakkaus elävänä arjessa. Jotta voidaan
puhua rakkaudesta, tarvitaan ystävyyttä,
kiintymystä, hyväksymistä, luottamusta ja
kykyä kommunikoida edes jotenkuten avoi-
men rehellisesti. Näin yhteiselämä voi hil-
jalleen muodostua, sinusta ja minusta tulee
me. Ympäristö näkee yksilöt pariskuntana,
molemmille tulee kutsuja juhliin, kanssa-
käyminen muuttuu, tavataan toisia pareja.
Tämän muutoksen rinnalla sinkkuystävät
voivat tuntea itsensä hyläytyiksi.

Yhteen muuttaessa kannattaa huomioida seuraavaa

- Onko ajankohta sopiva, vai onko jostain syystä liian kiire muuttaa yhteen?
- Missä asutaan: sinun vai minun kämpässä, vai hankitaanko yhteinen uusi asunto?
- Miten talous järjestetään: jaetaanko puoliksi vai pidetäänkö rahat erillään?
- Keistä ystäväistä voi tulla yhteisiä ystäviä?
- Kuinka paljon tehdään asioita tai tavataan muita erikseen ja yhdessä?
- Kuinka paljon ollaan kanssakäymisissä sukulaisten kanssa?
- Missä vietetään lomat ja joulut? Yhdessä vai erikseen?

Rakkaus ja aivot

Huumaava rakastuminen ja syvä pitkäkestoinen rakkaus ovat kaksi eri tilaa, myös biokemiallisesti. Tunteet tilojen takana syntyvät aivojen eri alueilla ja niitä ohjaavat eri

hormonit.

Miten on mahdollista, että rakastuneet jaksavat puhua ja rakastella läpi yön ja kuitenkin selviytyvät arjen tehtävistä? Amerikkalainen antropologi kuvasi vasta-rakastuneiden aivoja. Kävi ilmi, että kolme aivoaluetta aktivoitui. Ne ovat osa aivojen palkitsemisjärjestelmää, päätoimijana välittäjäaine dopamiini. Aine saa aikaan voimakkaan onnentunteen ja aiheuttaa riippuvuutta: halutaan saavuttaa miellyttävää tunnetta uudelleen ja uudelleen. Lisäksi dopamiini aktivoi testosteronin tuotantoa, mikä lisää seksuaalista halua. Samaan aikaan serotoniinipitoisuus laskee, mikä aiheuttaa normaalitilanteessa masentuneisuutta. Tämän vuoksi rakastunutkin saattaa vajota synkkiin ajatuksiin, toisaalta samalla välittäjäaine lisää miltei pakonomaista kiinnostusta rakastetusta.

Yksi ihanimmista tunteista rakastumisessa on euforia. Tunne johtuu siitä, että aivojen amfetamiininkaltaisen välittäjäaineen, fenyylityyliamiinin tuotanto lähes kaksinkertaistuu. Lisääntynyt noradrenaliinin erityys puolestaan antaa käyttöön lisäenergiaa. Tämän vuoksi rakastunut jaksaa, vaikka ehkä nukkuu vähemmän ja on jatkuvassa ylivireystilassa.

Valmiustilassa olevat aivot yrittävät voittaa rakastumisen kohteen itselleen. Juuri tämä on rakastumisen biologinen tavoite. Aivojen kemiaa on verrattu tilaan, joka on tyyppillistä pakkoajatuksista kärsivälle. Tämä käy selvästi ilmi, jos rakastettu jättää. Sen sijaan, että hormonit aiheuttaisivat miellyttäviä tunnetiloja, ne saavat aikaan negatiivisia tunteita kuten alakuloisuutta, kostonhalun fantasioita ja raivoa.

On myös tutkittu, mitä tapahtuu vakiintuneessa rakkaussuhteessa elävien ihmisten aivoissa. Tuolloin aktivoituvat eri aivojen alueet kuin rakastumisvaiheessa. Nämä kes-

kukset ovat lähellä analyttistä aivokuorta. Näyttää siis siltä, että vakiintunut rakkaus on järkevempää toimintaa, tahtotila. Silloin ei voida todeta lisääntynyttä aktiivaatiota aivojen dopamiinijärjestelmässä, jonka vuoksi ei myöskään ole niin voimakkaita tunteita. Tässä vaiheessa erittyy kuitenkin mielihyvää tuottavaa oksitosiinihormonia kosketuksen ja yhdyntöjen yhteydessä, mikä vahvistaa rentoutunutta onnen-, yhteenkuuluvaisuuden ja rakkauden tunnetta. Myös vasopresisiinihormoni lisää parin kiintymystä ja sitoutumisen tahtoa.

Näyttää siis siltä, että rakastumisen ja rakastamisen tarkoitukset ovat erilaiset, jos tiloja katsotaan biologisesta näkökulmasta. Rakastumisen tavoite on luoda yhteys toiseen yhdyntämielessä.

Rauhallisempi rakkaus taas tähtää siihen, että luodaan pohjaa läheiseen yhteiselämään, johon kuuluu mahdollisesti yhteistä vastuuta myös lapsista.



Minulla on ollut useita lyhyitä suhteita ja tuntuu, että kiinnostus loppahtaa viimeistään puolen vuoden jälkeen. Kun en enää ole rakastunut, tunnen välipitämättömyyttä ja lopetan suhteen. Ihan kuin tarvitsisin vain ”intohimon kiksit”. Tiedän, että olen satuttanut monia, jotka ovat ihan toisissaan kiintyneet minuun. Olen yrittänyt ratkaista ongelman sanomalla heti alussa, etten ole sitoutuvaa tyyppiä, mutta he eivät tahdo uskoa.

Pohtikaa

- Millainen ensitapaamisenne oli?
- Mikä toisessa kiinnosti ja veti puoleensa?
- Missä vaiheessa rakastuitte?
- Missä vaiheessa päädyitte seurusteluun?
- Millaista alkuaika oli yhdessä?
- Mikä on auttanut teitä selviytymään ensihuuman jälkeen?

Jos oikeaa ei löydy?

Sinkkuelämä voi olla tavoiteltavaa ja luonnollinen osa elämää. On tärkeä tulla toimeen itsensä kanssa, ennen kuin solmii parisuhteen. Yksin elämisen aika kannattaa käyttää hyödyksi. Silloin voi rauhassa keskittyä omiin harrastuksiin, ystävyyssuhteisiin ja itseä tyydyttävän elämän luomiseen. Pitkään kestävä ei-vapaaehtoinen yksinolo voi kuitenkin olla tuskallista, jos muut samanikäiset ovat jo löytäneet elämänkumppanin. Kaipuun tunne voi olla voimakas. Silloin haaveilee ja unelmoi jostain, jota ei ole vielä saavuttanut tai löytänyt. Kaipuu voi toisaalta olla voima, joka käynnistää toiminnan tavoitteen saavuttamiseksi. Siihen voi liittyä myös epätoivon tunne, joka raastaa sisäisesti. Sukujuhliassa voi olla yhä piinallisempaa vastata kysymyksiin ”etkö vieläkään ole löytänyt ketään?” Voi väsyä ulkona käymiseen ja lyhyiden suhteiden harrastamiseen, jos tuntee itsensä valmiiksi vakituiseen suhteeseen.

*Joskus täytyy suudella monta
sammakkoa, ennen kuin
prinssi löytyy.*

Toisilla parisuhteen puuttuminen liittyy seurusteluarkuuteen. Taustalla voi olla vaikkapa huono itsetunto tai koulukiusaamiskokemuksia. Ei uskalleta lähestyä toisia torjutuksi tulon pelossa, tai ajatellaan ”ei kukaan voi kiinnostua minusta”. Vaikka opiskeluaika tarjoaa mahdollisuuksia kohtaamiselle, oikean löytäminen voi olla vaikeaa. Sattuma ja ulkoiset olosuhteet vaikuttavat asiaan, mutta vaikeudet voivat johtua myös enemmän tai vähemmän tiedostetusta, toisiinsa kietoutuneista sisäisistä tekijöistä.

” Saan kavereiden poikaystävilä sellaista palautetta, että olen hyvä tyyppi. Kun itse kiinnostun jostakusta, jännite kasvaa niin voimakkaaksi, että alan käyttäytyä oudosti, änkytän ja törmäilen seiniin. Haluaisin olla näissä tilanteissa yhtä lunkkista kuin niiden poikien kanssa, jotka ovat jo varattuja.

” Tulin yläkouluikäisenä pahasti koulukiusatuksi, jonka vuoksi minussa heräsi halua näyttää näille koulukavereille pääseväni pitemmälle kuin he. Olen seurustellut joitakin kertoja ja huomannut, että suhde päättyy aina, kun toinen haluaa sitoutua minua enemmän. Koen silloin, että parisuhde estää minua muiden pyrkimysten toteuttamisessa ja silloin pyristelen suhteesta irti. Toisaalta en osaa olla yksinkään.

” Jätin edellisen tyttöystäväni ja tunnen siitä edelleen syyllisyyttä, vaikka suhteen päättymisestä on melkein kaksi vuotta. Heti jos uudesta suhteesta tulee tapailua vakavampaa, peräännyn. En halua enää koskaan kokea oloani niin pahaksi kuin viimeksi kävi.



Tunnistatko itsesi näistä?

- Vaatimustasoni on liian korkea, kukaan ei kelpaa minulle.
- Hylätyksi tulon pelon vuoksi minusta tuntuu turvallisemmalta, etten sitoudu emotionaalisesti. Vetoan silloin aiempiin pettymyskokemuksiini.
- Lähestymistapani on liian riippuvainen ja takertuva, se karkottaa mahdollisia ehdokkaita.
- Läheisyyden pelon vuoksi suhtaudun kielteisesti ruumiillisuuteen ja seksuaalisuuteen.
- Kontrollloin ja järkeilen liikaa. En uskalla heittäytyä rakastumisen tuntemattomuuteen.
- Pelkään, ettei minulla ole oikeutta katkaista suhdetta, jos se ei tunnu hyvältä.
- Minua ohjaa uskomus, etten saa elää omaa elämää, jos olen parisuhteessa.
- Vältän katsekontaktia, enkä edes yritä olla puoleensavetävä. Vältän seksuaalisia ilmaisuja.
- Juutun kaavaan, jossa ihastun sellaisiin, jotka eivät ole kiinnostuneita minusta, enkä pysty kiinnostumaan niistä, jotka ovat ihastuneita minun.
- Valitsen mahdollittomia rakkauden kohteita. He ovat joko varattuja tai asuvat hyvin kaukana.
- Sitoutuminen arveluttaa, koska silloin pitäisi luopua kaikista muista mahdollisista kumppaneista.
- Pelkään paljastua: jos joku oppii tuntemaan minut täysin, hän ei voi haluta minua.

Monilla ihmisillä on tämän tapaisia kokemuksia. Kumppanin löytämiseen ja sitoutumiseen liittyvät vaikeudet ovatkin melko yleisiä. On hyvä tulla tietoiseksi toimintaja suhtautumistavoistaan, koska vain sitä kautta ne voivat muuttua rakentavammiksi. Keskustelemalla ystävien kanssa voi saada suhteellisuutta omiin ajatuksiin. Jos ajatus sitoutumisesta ahdistaa paljon tai on vaikea muuttaa toimintatapojaan omin avuin, voi olla viisasta hakea apua ammattihenkilöltä, esimerkiksi psykologilta.



En viihdy baareissa, koska tunnen siellä itseni vanhaksi ja rumaksi. En usko, että voin tutustua silloin kehenkään. En myöskään pidä tyypeistä, jotka käyvät baareissa. Ainoa mahdollisuuteni on, että siellä olisi sattumalta joku kaltaiseni, jonka kaverit ovat puoliväkisin raahanneet mukaan. Siksi kai löydän itseni baaritiskiltä aina uudelleen.

Jos kumppani ei löydy lähiympäristöstä, nykyaika tarjoaa kohtaamiselle muita vaihtoehtoja. Netistä on tullut yhä tavallisempi väylä tutustua toisiin, vaikka sen käyttöön voi yhä liittyä pelkoja ja ennakkoluuloja. On tietenkin hyvä olla tietoinen riskeistä, mutta monille netti on todellinen vaihtoehto tutustua ja etsiä kumppania.

Netissä on monia etuja

- Tiedät, että kaikki etsivät samaa – parisuhdetta – eikä tarvitse viettää turhauttavia iltoja baareissa.
- Opit tuntemaan toisen sisäistä maailmaa ensiksi, koska netissä fokusoidaan siihen, mitä kirjoitat ajatuksistasi ja tunteistasi.
- Tarjonta on laaja: voit tavata ihmisiä, joihin et muuten tutustuisi oikeassa elämässä.
- Netti on halpa ja helppo keino tutustua ihmisiin: toisiin voi olla yhteydessä kotoa käsin vaikkapa pyjamassa, keittiöpöydän äärellä, silloin kuin itsellesi sopii.
- Tutustuminen voi olla helpompaa kuin kasvotusten, jos olet ujo etkä uskalla helposti solmia uusia kontakteja, tai et viihdy bileissä tai baareissa, missä nuoret yleensä liikkuvat.
- Voit tutustua ihmisiin, joilla on samantapaisia arvoja ja kiinnostuksen kohteita.



Me tavattiin chatissa, tykkäämme samasta musiikista. Kirjoitimme myös muista henkilökohtaisista asioista ja huomasimme, että meillä synkkaa. Päätimme tavata oikeassa elämässä, mikä oli hirveän jännittävää. Helpotus oli suuri, kun hän oli juuri sellainen kuin olin kuvitellut. Nyt olemme seurustelleet kaksi vuotta, ja ensi kesänä vietämme häitä.

Varjopuoliakin on olemassa

- Voiko luottaa siihen, että toinen on sellainen kuin hän kuvaa?
- Vieraaseen ihmiseen ihastuminen on helppoa.
- Silloin tosin saattaa idealisoida toista ylenpalttisesti ja todellisuus voi tuottaa pettymyksen.
- Tapa tutustua voi olla emotionaalisesti raastavaa, etenkin jos käy usein deiteillä eikä siitä tule mitään.
- Kumppanin etsiminen voi muistuttaa shoppailua.
- Voi syntyä illuusio siitä, että on valtavasti mahdollisuuksia, mikä voi lisätä tunnetta, ettei tyydy kehenkään.



Olin alkanut deittailla netin kautta ja viimeisimmän kanssa kirjoiteltiin pitkään. Tapasimme oluella ja tarkoitus oli mennä sen jälkeen elokuviin. Kun astuin baariin, olisin voinut kääntyä saman tien pois. Hän ei ollut yhtään tyyppiäni. Minua hävetti, että olin kertonut hänelle niin paljon henkilökohtaisia asioita itsestäni. En ollut pyytänyt kuvaa, ja siinä sitä oltiin.



3. Parisuhteen kriisit

- ✓ Romantiikka ja arki
- ✓ Sitoutuminen vai monta peräkkäistä suhdetta?
- ✓ Konfliktit ja riitely
- ✓ Mustasukkaisuus
- ✓ Uskottomuus
- ✓ Rakkauden polku vai eron tie
- ✓ Ero

Kaikissa suhteissa tulee vastaan vaikeita aikoja. Näiden haasteiden kautta opitaan tärkeitä elämäntaitoja. Opiminen ja muuttuminen parisuhteessa eivät ole koskaan vain toisen vastuulla, vaan vaativat työtä molemmilta. Usein vaikeat kaudet menevät ohi itsestään, jos annetaan tilaa tunteiden tasaantumiselle. Toisaalta pahasti ongelmiinsa juuttuneen pariskunnan voi olla viisasta hakea ulkopuolista tukea mahdollisimman varhain.

Romantiikka ja arki

Melkein kaikki tietävät, etteivät tunteet säily samanlaisina kuin alussa, uutuuden viehäytys ja ihastuminen katoavat. Tietäminen ei tarkoita, että vaihetta siedettäisiin hyvin. Moni suhde kariutuu juuri tähän. Toiset jäävät koukkuun ihastumisen tunteeseen ja haluavat sitä yhä uudelleen pääsemättä ihmissuhteissa eteenpäin. Pidemmässä suhteessa toisen tunteminen ja yhteiset rutiinit tuovat turvallisuutta, mutta voivat joskus kyllästyttää. Tällöin voi luulla, että rakkaus on lopahtanut, vaikka kyse on pikemminkin puutteellisesta taidosta ylläpitää yhteyden tunnetta toisen kanssa. Onkin hyvä muistaa, että kyse on taidosta, jonka voi oppia yhdessä toisen kanssa.

Seurustelusuhteen alussa ollaan yletömän kiinnostuneita toisesta. Toisen tapa ajatella tuntuu kiehtovalta. Ajan myötä aito kiinnostus toisen asioita kohtaan voi hiipua ja yhteinen keskustelu-aika huomaamatta vähentyä. Kumppani voi alkaa tuntua ennakoitavalta, jolloin kuvitellaan, että tunnetaan hänet jo läpikotaisin.



Näin jälkeenpäin minusta tuntuu, että muuttimme yhteen liian nopeasti.

peasti. Kaikki muuttui arkiseksi ja rutiininomaiseksi ja toinen itsestään selväksi. Kadotimme rakkauden ja intohimon ja olimme pikemminkin kaivereita. Emme tehneet mitään yhdessä, elimme rinnakkain. Istuimme eri huoneissa, toinen tietokoneella ja toinen telkkarin ääressä. Kuitenkin kaikki oli ”hyvin”, emmekä riidelleet.

Yhteisille keskusteluille ja intiimien asioiden jakamiselle tarvitaan kahdenkeskistä aikaa. On tärkeä ylläpitää kontakti asioihin, jotka ovat kumppanille merkityksellisiä. Jos toinen tuntuu liian itsestään selvältä, pohdi näitä:

- Tiedätkö, mitkä ovat kumppanisi unelmia ja toiveita elämältä?
- Mistä hän on kiinnostunut?
- Mitä hänelle oikeasti kuuluu?

Jakamisen vastapainoksi on hyvä jättää tilaa kummankin yksityisyydelle, mikä tuulettaa ummehtunutta suhdetta. Erillään ollessa voi tuntea myönteistä kaipausta toista kohtaan.

- Onko sinulla omaa tilaa ja aikaa?
- Onko sinulla omia harrastuksia?
- Tapaatko muita ystäviä?
- Onko sinulla oikeus yksityisiin ajatuksiin, joita et jaa kumppanillesi?

Haasteena on yhdistää

- romantiikka ja arki
- tunteet ja järki
- yhdessäolo ja erillisyyt

Kaikkia näitä tarvitaan. Parisuhteelta toivotaan vastavuoroista rakkautta ja kiintymystä. Romantiikan tarkoituksena on varmistaa tämä toistamalla alkuvaiheesta tut-

tua symbioottista tilannetta. Romanttisten hetkien ei ole tarkoitus olla täysin realistisia. Niissä ylläpidetään idealisoitua kuvaa itsestä ja toisesta ja luodaan mielihyvää tuottavia mielikuvia ja tunteita.

Romanttisten hetkien yllätyksellisyyss ehkäisee juuttumista. On myös tärkeä säilyttää kyky leikkimielisyyteen. Romantiikka ja huumori ovat parhaita keinoja ehkäistä jumiutumista arkiseen tylsyyteen ja puhalttaa myönteistä henkeä suhteeseen.

Vastapainoksi tarvitaan halua sitoutua yhteiseen arjen pyörittämiseen, sillä suhde toteutuu pääosin tavallisessa arjessa, jossa rutiinit seuraavat toisiaan. Ajan myötä yhteinen menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus kantavat suhdetta eteenpäin. Yhteisen maailman rakentaminen ja historian kirjoittaminen vaativat pitkäjänteistä työtä. Vain saduissa prinsessa ja prinssi elävät loppuun asti onnellisina, ilman vastoinkäymisiä tai tylsyyden tunteita.

Sitoutuminen vai monta peräkkäistä suhdetta?

Monet nuorista aikuisista ovat kasvaneet yhteiskunnassa, jossa useimpien toiveiden on ollut mahdollista toteutua. Ehkä siksi toisilla myös unelmat aikuiselämästä ovat ylenpalttiset. Toivotaan, että elämästä saadaan paljon irti, hyvä ura, matkustelua, hauskanpitoa ystävien kanssa, sinkkuelämän huolettomuutta ja hyvän seksielämän jännittävyyttä. Jos valitseen tuon kumppanin, muut mahdollisuutteni menevät sivu suun. Jos hankin lapsen, se merkitsee oman elämän loppua ja paikoilleen jäämistä. Parisuhde tarkoittaa sitoutumista ja velvollisuuksia, jotka voivat ahdistaa joitakuita. Onkin mahdotonta sitoutua, jos pyrkii pitämään kaikki ovet samanaikaisesti auki.

Sitoutumiskammoinen pelkää panna itsensä likoon. Ajan myötä nuoren aikuisen sitoutumispelko voi vaihtua keski-ikäisen

tyytymättömyyteen, ettei ole saanut mitään aikaiseksi. Se, että saa jotain aikaan, edellyttää valintoja. Luopumisista ja saamisesta syntyy vähitellen oman elämän ainutlaatuisen polku. Kun valitsee kumppanin, valitsee muista mahdollisuuksista luopumisen. Mahdollisuuksien tilalle saa syvemmän tunnesuhteen, turvallisuutta ja tilaisuuden oppia itsestä ja toisesta uutta.



Pidin päiväkirjaa, johon olin listannut asiat, joita toivoin kumppaniltani.

Olin tosi tyytymätön poikaystäväni, koska hän ei tuntunut täyttävän kriteereitani. Mietin, pitäisikö taas alkaa etsiä uutta. Yhtäkkiä tajusin yksinkertaisen ja tärkeän asian: ”hän rakastaa minua, vaikka olen näin epätäydellinen”. Tämä muutti asennoitumistani ja olin hirvittävän helpottunut voidesani vihdoinkin sitoutua kaiken etsikelyn jälkeen.

Parisuhteessa ja rakkaudessa ei toteudu täydellisen kumppanin löytyminen. Molemmat joutuvat hyväksymään toisen varsin epätäydellisenä, muutoin on vaikea ylläpitää suhdetta ilman, että tulee hyväksikäyttäneeksi toista. On helpotus oppia hyväksymään toisen erilaisuus ja tulla itse hyväksytyksi ja rakastetuksi epätäydellisenä. Näin pitkäaikainen tunnesuhde edistää kasvua ja kehitystä. Turvallinen suhde tarjoaa mahdollisuuden olla yhteydessä omiin tunteisiin ja tarvitsevuuteen, mikä luo pohjaa itsearvostukselle.

Konfliktit ja riitely

Parisuhde ei aina ole ruusuilla tanssimista. Kriisien ja vastoinkäymisten läpikäyminen lujittaa suhdetta ja lisää turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. Kriisi tuo esiin sen,

kuinka turvalliseksi suhde koetaan. Kari-koista selvinneet tulevat läheisemmiksi yhteisten kokemusten rikastuttamina.

Toisinaan opiskelijat hakevat apua siihen, että voisivat olla riitelemättä. Erimielisyydet kuitenkin kuuluvat elämään eikä niitä tarvitse vältellä. Riitelyn välttely voi jopa etäännyttää kumppanit toisistaan ja olla siten suhteelle tuhoisampaa kuin kisan pöydälle nostaminen. Ristiriita ei aina merkitse sitä, että asiat ovat huonosti. Se voi päinvastoin merkitä halua työskennellä suhteen kehittymisen eteen. Konflikti voi osoittaa, että molemmat uskaltavat ilmaista tärkeitä asioita ja pitää niistä kiinni, vaikka toinen olisi eri mieltä.

Ei ole kuitenkaan samantekevää, miten riitelee ja ratkoo konflikteja. Kaikille sopivaa rakentavan riitelyn reseptiä ei tosin ole olemassa. Toisille sopii asioiden perin juurin selvittäminen, toisille se voi olla liian stres-

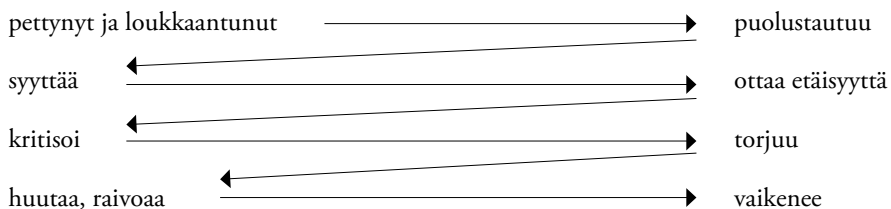
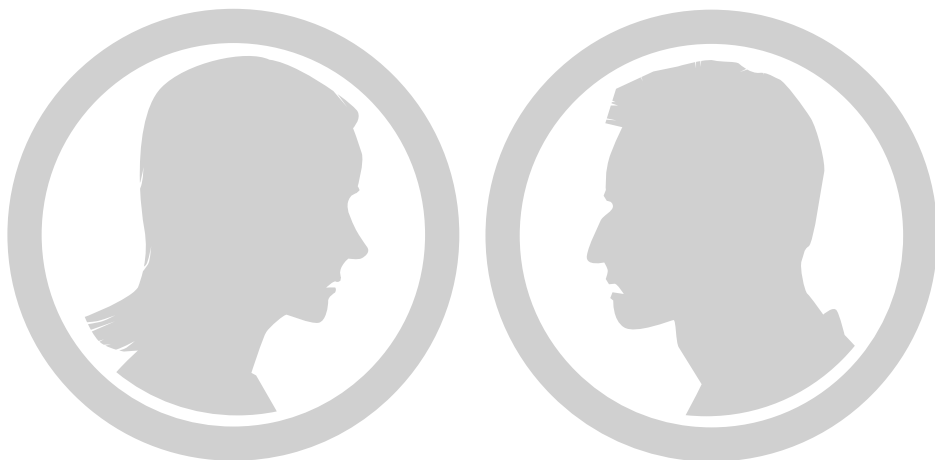
saavaa. Joillekin saattaa olla parasta, että asioiden annetaan olla eikä väen vängällä haeta voittajaa riidalle. Mikä sopii yhdelle parille, ei sovi toiselle. On tärkeä löytää omat tapansa selvittää vastoinkäymisistä ja lujiittaa siten molemminpuolista perusturvallisuuden tunnetta. Näin saadaan kokemusta siitä, että yhdessä selvittää myös vastoinkäymisistä.

Voimme oppia sopivan riitelytaidon vain harjoittelemalla. Taitoa onkin tärkeä harjoitella ja oppia virheistä, koska joitain haavoja voi jälkikäteen olla vaikea saada paranemaan anteeksipyynnön.

Toisinaan riitely voi alkaa aivan mitättömästä asiasta ja paisua valtaviin mittasuhteisiin. Tällöin riitelyn taustalla on usein ilmaiselemattomia pettymyksiä, loukkaantumisia ja muita vaikeita tunteita. Riitelyn prosessissa voi näkyä myös syviä uskomuksia koskien itseä ja toista, kuten alla oleva kuvio esittää.



Riitely, tunteet ja uskomukset



toinen ei välitä

AJATUS

olen aina väärässä

pettymys, raivo, viha

TIETOINEN TUNNE

turhautunut, välinpitämätön

pelko, kauhu,

SYVEMPI TUNNE

pelko, suru, hylätyksi tuleminen

lohdutus, turva

TARVE

tulla hyväksytyksi, kumppanuus

Vinkkejä rakentavaan riiteltyyn

- Vältä toisen persoonan kritisointia.
- Vältä toisen jatkuvaa syytelyä, vähättelyä, arvostelemista ja nolamista.
- Älä vetäydy mykkäkouluun.
- Vältä sanatonta tyytymättömyyden ja halveksunnan ilmaisua.
- Vältä välitöntä äänen korottamista, jos olette eri mieltä.
- Vältä aggressiivisia ilmaisuja, kuten kiroilemista.
- Vältä tilanteesta pakenemista.
- Älä yritä muuttaa toista.
- Älä vertaa toista vanhaan kumppaniisi.
- Normaaliin riiteltyyn ei kuulu pelko. Pelon tunne toista kohtaan kertoo suhteessa olevasta henkisestä tai fyysisestä väkivallasta tai sen uhasta.
- Opettele edellä mainittujen sijaan puhumaan kipeistäkin asioista.
- Suosi ”minä -puhetta”. Kerro syytelytelemisen sijaan, mitä tunnet ja ajattelet.
- Rakenna rauhaa, älä kaivele vanhoja.
- Etsikää molemmille sopivaa kompromissia.
- Muista, ettei ole yhtä oikeaa tapaa sopia vaikkapa kotitöistä ja työnjaosta.
- Muista huumori hyvinä ja pahoina päivinä.
- Viljele myönteisten tunteiden ilmaisuja

Jopa 70–90% parisuhteen riidoista liittyy yhteen ja samaan teemaan, johon pari aina uudelleen palaa. On parempi kehittää riitelytaitojaan kuin odottaa, että yhteiselo ajan myötä tasoittuu. Konfliktien määrä pysyy usein samana suhteen läpi. Pohtikaa,

mistä aiheista yleensä riitelette ja pohtikaa, voiko näistä asioista puhua rauhallisesti silloin, kun ei olla valmiiksi vihaisia.

Onko joku näistä aiheista vakioriidanaiheenne?

- työnjako kotona
- vapaa-ajan vietto yhdessä ja erillään
- raha-asiat
- alkoholin käyttö
- seksin määrä

Riitely koetaan usein epämiellyttävänä, mikä on luonnollista, sillä se stressaa kokonaisvaltaisesti. Tällöin stressi kuitenkin pakottaa hakemaan ratkaisua tilanteeseen. Jotkut kokevat tällaisen riitelyn vireyttävänä, mitä se rakentavissa rajoissa voikin olla. Voi olla, että saadaan uutta ja luovaa aikaan ja koetaan riitelyn puhdistavan ilmaa. Toisilla riitelyn nostattama kiihko ja sovittelu joutuvat rakasteluun. Saatetaan tiedostamatta provosoida toista, jotta päästään lähelle.

- riitelemällä pyritään saamaan lisää valtaa ja oikeuksia
- riidellään riitelemisen ilosta
- riidan kautta halutaan unohtaa jotain ikävämpää
- riidellään, jos ollaan ikävystyneitä
- halutaan tekosyy muuhun, vaikkapa hyvittelyseläisiin
- pelätään riitelyä ja ajaututaan siihen juuri siksi

Vaikka riitelyn taito on tärkeää oppia, toisinaan vaikeneminen on kultaa. Kaikki ristiriidat eivät kuulu käsiteltäväksi parisuhteessa, eivät edes kaikki kumppania koskevat tunteet. On hyvä opetella säilömään sellaisia asioita omassa mielessään, jotka

voisivat turhaan haavoittaa toista. Tarpeen tullen voi olla parempi keskustella tunteistaan parisuhteen ulkopuolella, ystävälle tai ammattiauttajalle. Se voi olla parempi ratkaisu kuin kuormittaa parisuhdetta jatkuvalla setvimisellä. Myös unohtaminen ja anteeksi antaminen ovat tärkeitä taitoja. Vanhoihin kaunoihin löytyy harvoin rakentavaa ratkaisua, jos niitä vedetään toistuvasti esiin uusien riitojen yhteydessä.

Puhumisen mahdollisia haittoja voivat olla

- sivalletaan toista heikkoon kohtaan
- alistetaan toinen puhumalla
- puhutaan toisen ohi, eikä kuunnella
- puhutaan, vaikka olisi parempi koskettaa

Mustasukkaisuus

Mustasukkaisuus on normaali tunnekokemus. Toiset kokevat kaikki tunteensa intensiivisempinä ja voimakkaampina, toiset laimeampina. Yksilöllisistä eroista huolimatta voidaan kuitenkin puhua normaalista ja sairaalloisesta mustasukkaisuudesta. On normaalia tuntea mustasukkaisuutta, jos kumppani flirttailee avoimesti tai on uskonon. Toisen aiheeton epäily voi puolestaan olla merkki tunnesäätelyn vaikeuksista. Aina mustasukkaisuus ei liity parisuhteeseen, vaan omaan elämänhistoriaan. Tällöin mustasukkaisen tavoitteena voi olla toisen sitominen tiiviisti lähelle, jottei tarvitse käsitellä eroahdistukseen liittyviä tunteita. Toimintatavan juuret voivat olla lapsuudessa, esimerkiksi vanhempien tuottamissa pettymyksen ja hylätyksi tulon kokemuksissa. Kumppanilta saatetaan odottaa eheyttävää rakastamista, mikä on usein mahdoton tehtävä.



Olin parivuotias, kun äiti lähti ja jätti isän ja minut. Myöhemminkin hänen vierailunsa ja uudelleenlähtemisensä ovat tuntuneet hylkäämiseltä. Nyt parisuhteessa kärsimme mustasukkaisuudestani, en haluaisi päästää kumppaniani minnekään. Jos hän katsoo muita tyttöjä, alan tentata, mitä hän ajattelee. Tiedostan tunteeni taustan, mutta pelkkä tietäminen ei auta.

Mustasukkaisuus voi myös liittyä tiiviiseen yhdessäoloon juuttumiseen. Alussa yhteensulautuminen on normaalia, mutta sen pitkittyessä voi syntyä ongelmia, jos ei opita kestämään kumppanin itsenäistymistä. Mustasukkaisuutta saatetaan tuntea toisen harrastuksista, jotkut eivät sallisi toiselle mitään omaa elämää. Tilanne helpottuu, jos itsenäisyyteen pyrkivä ja omaa aikaa tavoitteleva vahvistaa, ettei ole lähdössä, vaikka hakeekin tilaa.

Mustasukkaisuus voi myös olla seurausta pariskunnan kielteisestä vuorovaikutuksesta. Voidaan ajautua noidankehään, jossa toinen painostaa läheisyyteen ja epäilee, jos toinen osapuoli ei halua samanlaista läheisyyttä. Mitä enemmän toiselta vaatii, sitä enemmän toinen vetäytyy. Kierteen purkautumisen edellytys on tunteiden selkeämpi ilmaisu. Avoimesti keskustelemalla voi oppia ymmärtämään toisen tunteita ja tarpeita.

On tärkeää tunnistaa olevansa mustasukkainen ja puhua sen sijaan, että syyttelee ja vahtii. On tärkeää kuulla, että kumppani rakastaa ja pitää tärkeänä eikä ole hylkäämässä, vaikka olisi omia menoja. Mustasukkaista osapuolta ei sen sijaan auta se, että kumppani suostuu vahdittavaksi ja karsii menoistaan kaiken toista uhkaavan. Tällöin tulee vahvistaneeksi hylätyksi tulemisen

pelkoa ja kertoneeksi käyttäytymisellään, että kavereiden kanssa ulos meneminen on vaarallista. Toisen oloa helpottaakseen voi tosin toimia rauhoittavasti.

Useimmiten ei ole hyödyllistä tarkastella mustasukkaisuutta pelkästään toisen ongelmana, vaan pyrkiä ymmärtämään sitä, miksei parisuhteessa pystytä luomaan kiintymystä, jonka avulla kumpikin voi kokea olonsa turvalliseksi. Turvallisen ja tilaa antavan luottamussuhteen rakentaminen vaatii myönnytyksiä molemmilta.

Uskottomuus

Hyvin toimiva parisuhde on parasta vastalääkettä uskottomuudelle. Mikään suhde ei kuitenkaan aina tunnu täysin tyydyttävältä. Vaikeus sietää tyytymättömyyden tai kyllästymisen tunteita voi ajaa hakemaan mielihyvää muualta. Uskottomuus ei koskaan tapahdu kuin salama kirkkaalta taivaalta. Siihen liittyy usein tiedostamattomia tarpeita, joille ei ole voinut löytää ratkaisua.

Aina tyytymättömyys ei liity varsinaisesti parisuhteeseen, vaan on seurausta omien tarpeiden laiminlyömisestä ja itsetunteuksen puutteesta. Jos tällöin kohtaa jonkun, jolta saa huomiota ja ymmärrystä, se voi tuntua ihanalta, mutta on samalla ansa. Vakituisen suhteen ulkopuolella ihastunut ei useinkaan pysty arvioimaan tilannettaan realistisesti. Ihastuksen kohdetta ei tunneta, eikä muisteta tunteiden ohikiitävyyttä. Ihastunut voi altistaa itsensä hätiköidyille päätöksille, joita katuu myöhemmin.

Jotkut hakevat syrjähyppystä pönkitystä itsetunnolleen: vielä saan jonkun kiinnostumaan itsestäni. Vielä saan isketyksi hyvän näköisen kumppanin. Joskus uskottomuus liittyy humalatilán aiheuttamaan impulsivisuuteen tai juhlimisen nostattamaan euforiaan. Joskus taas tilaisuus tekee varkaan silloin, kun ollaan muutoin irti arjesta ja

vastuusta, esimerkiksi ulkomaanmatkalla. Näissä tilanteissa seurauksia ei puntaroida riittävästi. Opiskelijaelämässä tämäntapaisia tilaisuuksia uskottomuuteen on tarjolla kosolti. Myös epärealistisen romanttista mielikuvaa ylläpitävä kulttuuri ja viihde tukevat seikkailua ja oikeutta nautintoon.



Subteemme alkuvaiheessa minulla oli toivoton tapa ihastuilla. En pystynyt vastustamaan voimakkaita tunteitani ja ajauduin syrjähyppyihin. Käytökseni oli järjetöntä, panin subteemme toistuvasti alttiiksi kriiseille. Olin ihastunut ihastumiseen ja sen lisäksi testasin kumppanini turvallisuutta. Ehkä taustalla oli myös täysin epärealistista tyytymättömyyttä subteeseemme ja pelkoa aikuistumisesta. Onneksi kumppanini kesti tämän ja olin itseni helpottunut, kun saatoin asettua aloilleni.

Uskottomuuden kärsimystä tuottavasta puolesta ei välttämättä puhuta. Uskoton ja petetty joutuvat kuitenkin kohtaamaan vaikeita tunteita. Usein uskottomuus paljastuu tavalla tai toisella. Toiset paljastavat sen itse, toiset jäävät kiinni. Tämä voi johtaa äkkinäisiin tekoihin kuten eroon tai kostamiseen omalla uskottomuudella. Vaikka uskottomuus ei paljastuisi, syyllisyys nakertaa ikävällä tavalla vaikenemisen valitsevaa.



Subteemme oli jo pitkään tuntunut siltä, ettei kumpikaan meistä rakasta toisiaan. Olimme yhdessä tottumuksesta. Aloitin sivusuhteen, jota jatkui kuukausia. Kumppanini ei saanut tietää subteesta, mutta halusi muista syistä erota. Ensin ajattelin, että se on helpotus, mutta parin päi-

vän päästä vyöryivät hirvittävät tunteet. Tajusin, miten paljon häntä rakastin ja minkä virheen olin tehnyt, kun en huolehtinut suhteestamme silloin, kun olisin voinut.

Uskoton menettää luottamuksen kumpipanin silmissä, eikä sitä voi aina saada takaisin. Monet voivat tarvita ulkopuolista apua, yksilöllisiä ja yhteisiä käyntejä. Useimmat pariskunnan onneksi selviytyvät uskottomuskriisistä ja voivat antaa anteeksi. Jotkut saattavat jopa kokea suhteen aiempaa paremmaksi, jos asiat on voitu rehellisesti selvittää. On myös niitä, joille uskottomuus on pahin mahdollinen loukkaus, se on kerasta poikki.

Kaukosuhde

Monet opiskelijat lähtevät ulkomaille vaihtoon. Se voi merkitä haasteita parisuhteelle sekä sille, joka lähtee että sille joka jää. Silloin nousee helposti esiin kysymyksiä luottamuksesta, riippuvuudesta, erillisyydestä, kontrollin tarpeesta ja ylipäänsä suhteen vakaudesta. Toisaalta nykyajan tekniset mahdollisuudet, kuten, helpottavat kontaktin ylläpitämistä pitkistäkin etäisyyksistä huolimatta. Jotkut ovat sitä mieltä, että he puhuvat tärkeistä asioista jopa enemmän Skypen välityksellä kuin yhteisessä arjessa. Aika ennen lähtöä voi kuitenkin olla täynnä epävarmuutta ja ristiriitaisia tunteita.

” Poikaystäväni oli huolissaan vaihdostani jo vuotta ennen lähtöäni. Toisaalta hän halusi suoda minulle mahdollisuuden, toisaalta ajatteli, etten ehkä lähtisi, jos hänestä tulee minulle riittävän tärkeä. Hän ennakoii, miten paljon tulee kaipaamaan minua ja pelkäsi, että muutun ja löydän

jonkun kiinnostavamman tyyppin siellä. En pystynyt iloitsemaan vaihdostani, vaan aloin kokea syyllisyyttä. Jouduimme käymään läpi parisuhdetamme raastavalla tavalla. Kriisin jälkeen hän päätti itse lähteä vaihtoon samanaikaisesti eri paikkaan. Nyt minä olen vähän huolissani...

Jos lähtee sinkkuna vaihtoon, saattaa toivoa, että löytää rakkaussuhteen ulkomailta. Näin usein käykin, mikä tuo omanlaisensa haasteet, varsinkin jos halutaan jatkaa suhdetta kotimaahan palattua. Ennemmin tai myöhemmin heräävät kysymykset yhteisen tulevaisuuden mahdollisuuksista. Jommankumman täytyy sopeutua itselle vieraaseen kulttuuriin. Tehdään iso päätös, missä asutaan: minun, sinun tai kolmannessa maassa. Tunteet joutuvat koetukselle, jos tavataan harvoin. Toisaalta voi olla ihanaa kaivata toista, mutta vaarana on, että tapaamisten välillä luodaan epärealistinen ihannekuva toisesta.

” Ihastuin australialaiseen mieheen vaihdon lopulla ja pidimme myöhemmin yhteyttä Skypen välityksellä. Tuntui, ettei etäisyydellä ollut väliä ja että opin tuntemaan hänet hyvin keskustelujen ja meilien välityksellä. Kun hän tuli Suomeen, kaikki muuttui. Hän ei ollut lainkaan sellainen kuin olin kuvitellut. Hän halusi vain pelata tietokonepelejä, eikä ollut kiinnostunut tapaamaan ystäviäni tai perhettäni.

Joskus kaukosuhde voi olla tapa säädellä omia tunteita. Saatetaan pelätä, että liika läheisyys tai yhdessä vietetty aika tuhoavat suhteen. Kaukosuhde saattaa myös ylläpitää ambivalenssin kokemustason, kun tunteet vaihtelevat läheisyyden ja etäisyyden välillä.

Rakkauden polku vai eron tie

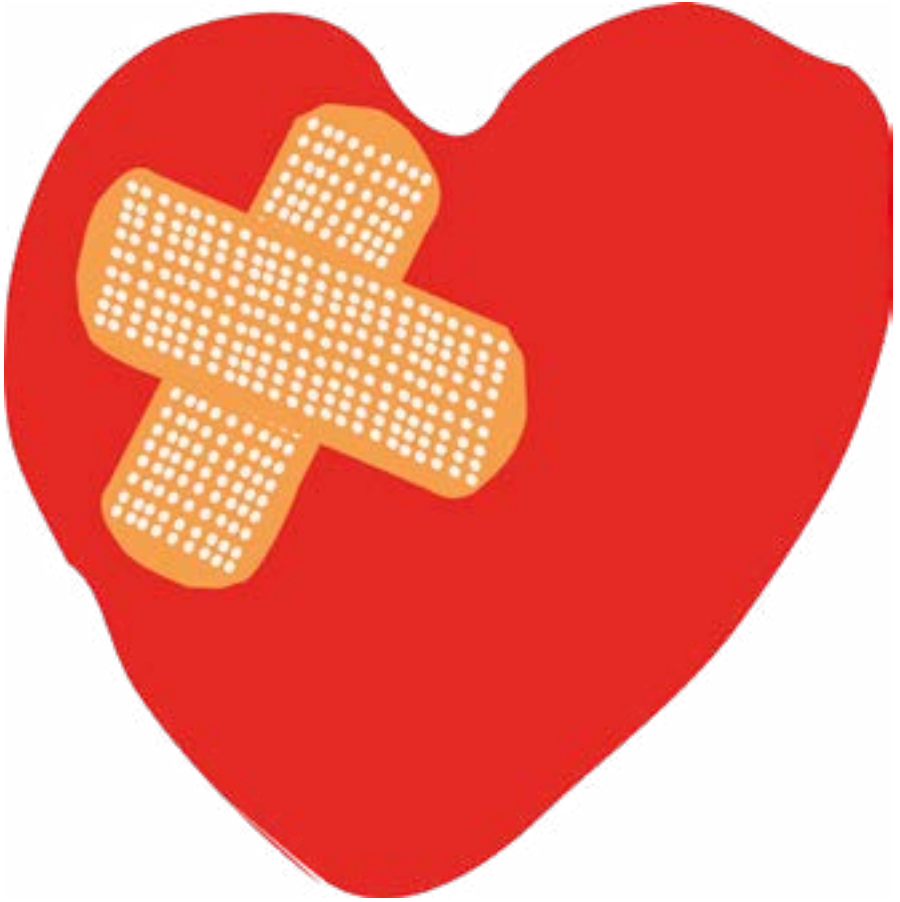
Parisuhteen vaiheissa ei useimmiten ole kyse äkillisistä tapahtumista, vaan johdonmukaisesta polusta tiettyyn suuntaan. Mistä tietää, millä tiellä on? Miten tunnistaa mahdolliset vaaran merkit?

Rakkauden polku

- Riittävän yhteinen arvomaailma.
- Halu tehdä kompromissi kummankin kulttuurista, jotain vanhaa, jotain uutta.
- Kyky ylläpitää riittävän selkeät rajat muihin ihmisiin ja elämänalueisiin.
- ”Me” -henki.
- Kiinnostus toiselle tärkeitä asioita ja unelmia kohtaan.
- Yhteiset tavoitteet.
- Kyky kasvuun ja kehittymiseen, halu toisen tukemiseen tässä.
- Rakkauden, romantiikan ja idealististen mielikuvien ylläpitäminen.
- Uskallus jakaa arkoja, kipeitä tai vaikeita asioita.
- Oikeus omaan elämään ja yksityisyyteen.
- Halu pitää yhtä vastoinkäymisistä huolimatta. Kyky keskustella rakentavasti konfliktitilanteissa.
- Kyky ylläpitää myönteistä tunnelmaisuutta, kokemus siitä, että ollaan samalla aaltopituudella. Riittävä vastuu itsestä ja omista tunteista.
- Hyväksy toisen erilaisuuden, tule itse hyväksytyksi epätavalliseksi.
- Kumppanuus ja sujuva työnjako. Kotitöitä riittää kummallekin ja ne voidaan jakaa monella tavalla.
- Mahdollisuus rikkaaseen ja tyydyttävään seksielämään.
- Halu hellyyteen, lämpöön, läheisyyteen hoivaan ja lohduttamiseen.
- Kyky yhteiseen mielihyvään ja hauskanpitoon. Huumori hyvinä ja pahoinpäivinä.

Eron tie

- Liian erilaiset taustat ja arvot. Riidelään siitä, kumman tapa on oikea.
- Riippuvaisuus lapsuuden perheestä, ystäväistä tai työstä.
- Yhteenkuuluvaisuuden tunne puuttuu. Toinen on itsestäänselvyys. Haluttomuus tukea toista tämän tavoitteissa.
- Toinen ei mahdu omaan tulevaisuudenkuvaan.
- Ei halua etsiä muutosta tai tukea toista tämän kehityksessä.
- Yhteinen elämä rutinoituu eikä etsitä vaihtelua arjen harmauteen.
- Ei kestä toisessa olevaa heikkoutta.
- Kontrolli ja omistamisen halu, mustasukkaisuus toisen ajatuksia, ystävyys-suhteita, harrastuksia kohtaan.
- Kriisejä ei käsitellä tai ne johtavat eroon. ”Kerrasta poikki.”
- Toinen on syyllinen omiin hankaliin oloihin. Ei halua etsiä yhteyttä toiseen.
- Yrittää muuttaa toisen mieleisekseen. Jatkuva riitely kotitöiden ja vastuun jakamisesta.
- Seksielämän ongelmia ei saada ratkottua.
- Koskettaminen loppuu. Välinpitämättömyys.
- Toisen näkeminen kokonaan huonona. Halveksunta. Yksin jättäminen ja vetäytyminen. Tunteiden kuoleminen.



Ero

Ero voi tapahtua suhteen eri vaiheissa ja on yleensä kipeä kokemus. Pitkän suhteen päättyessä ei menetä vain toista, vaan myös hänen perheensä ja joskus ystäviäkkin. Ennen kaikkea menetetään unelmat ja tulevaisuuden suunnitelmat toisen kanssa. Jätetyn onneton rakkaus on usein voimakas kokemus, joka vaikuttaa vakavasti opiskelukykyyn. Se merkitsee usein kriisitilannetta, jolloin ei

pysty nukkumaan, on vaikea keskittyä ja olo on ahdistunut. Jättäjälle tilanne voi aiheuttaa syyllisyyttä, harva haluaa kuitenkaan tulla satuttaa toista. Toisaalta olo voi eron jälkeen olla myös helpottunut.

Erossa aktivoituvat usein aikaisemmat, jopa lapsuudesta peräisin olevat hylkäämisen kokemukset. Jätetty voi tuntea itsensä arvottomaksi ja epäillä, ettei kukaan enää tule rakastamaan häntä. Kyse on tuskallisesta prosessista, jolloin vedetään takaisin tun-

teet, jotka on kohdistanut toiseen. Tämä voi olla vaikeaa, koska erotilanteessa rakastumisen ja idealisoinnin tunteet voivat voimistua uudelleen. Kun on saanut etäisyyttä toisen negatiivisiin puoliin, voi olla taipumusta muistaa vain hyvä toisessa. Vaiheeseen voi liittyä myös itsesyytöksiä: jos olisin ollut erilainen, hän ei olisi jättänyt minua. Vie aikaa ennen kuin hyväksyy, että suhde on lopullisesti ohi. Jätetty voi pitkään elätellä toiveita, että toinen tulisi takaisin. Rakastetusta pidetään kiinni, koska ei halua menettää rakkauden tunnetta, sillä ilman sitä kaikki muuttuu tylsän ja tyhjän arkiseksi. Voi myös olla vaikea eritellä, tunteeko surua, koska oikeasti kaipaa toista, vai onko kyse yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen tunteista.



Yritin kaikin tavoin saada hänet takaisin. Lupasin muuttua, jopa käydä terapiassa, jotta pääsisin eroon huonoista puolistani ja muuttuisin hänen toiveittensa mukaiseksi. Pommitin häntä sähköposteilla, otin jopa yhteyttä hänen äitiinsä ja ystäviinsä, jotta he puhuisivat puolestani. Onneksi pääsin tilanteesta lähtiessäni vaihtoon. Myöhemmin kävin terapiassa, ihan itseni takia.

Joskus ero voi olla hankalaa, koska pienissä opiskelijapiireissä törmätään toiseen jatkuvasti. Voidaan pelätä sitä, että toinen löytää uuden eikä keestetä nähdä sitä. Pahimmillaan tämä voi johtaa paikkojen ja tilanteiden välttelyyn ja oman elintilan kaapenemiseen.

Jossain eron vaiheessa voi tapahtua selviä toisen uudelleenarviointia, jossa toisen huonot puolet korostuvat. Tällöin itseä voi lohduttaa ajatuksella, ettei toinen ollut rakkauden arvoinen. Ajan myötä mielikuvat

toisesta tasoittuvat, voi muistella sekä hyviä että huonoja puolia toisessa – ja itsessään.

Eroahdistus voi molemmilla olla niin suurta, että jäädytään sahaamaan edestakaisin eikä päästä toisesta irti. Välillä, useimmiten riitojen jälkeen, suhde loppuu. Kun kaipuu ja yksinäisyyden tunne puolestaan kasvavat liian suuriksi, palataan yhteen. Tuntuu mahdottomalta olla erossa, muttei osata olla yhdessäkään. Jotkut ottavat ”aikalisän” ja yrittävät olla tapaamatta vähään aikaan. Joskus tämä toimii pehmeänä laskuna lopulliselle erolle. Joskus voidaan pelastaa suhde, kun saadaan etäisyyttä ja voidaan huomata toisen todellinen merkitys.

Kolme syytä, joiden vuoksi saat jäädä kiinni exään

- Et anna itsellesi lupaa surra suhteen päättymistä.
- Olet juuttunut syyttelemään itseäsi tai toista.
- Idealisoit entistä kumppaniasi etkä näe häntä realistisessa valossa.

Ero on siirtymä, joka voi tarjota sinulle mahdollisuuden kasvuun. Toisille erovaihe on kuitenkin tuskallista ja yksinolo niin vaikeaa, että täytyy etsiä nopeasti uusi kumppani, jotta saadaan itsetunnon kolhut korjatuksi. Tästä voi alkaa ketju suhteita, joissa toisia käytetään lohdutukseksi. Ellei tätä tiedosta, kyvyttömyys surra voi lopulta johtaa vakavaan masennustilaan. Oman toipumisen kannalta on tärkeää voida surra ja työstää menetystään, esimerkiksi ystävien tai ammattiauttajan avulla. Näiden elämäkokemusten avulla kehittyä ero-osaamisessa, joka on tärkeä taito aikuisen elämässä. Toisesta irtautuessa tutustuu aivan uudella

tavalla itseensä ja tiedostaa, mitä haluaa uudesta parisuhteesta. Toisaalta voi olla hyvä antaa itselleen mahdollisuus nähdä, että on olemassa muitakin mahdollisia kumppaneita, varsinkin, jos on juuttunut vatvomaan entistä suhdetta uudelleen ja uudelleen ja syyttelemään itseä tai toista. Elämä ei lopu eroon, vaikka se voi alkuun tuntua kauhealta. Usein se on kuitenkin myös uuden elämänvaiheen alku.

Opiskelu-elämässä on paljon eroon altistavia tekijöitä. Aikaa yhdessäoloon voi olla vähän, jos toinen tai molemmat käyvät töissä opintojen ohella. Monenlaiset vapaa-ajan harrastukset ja/tai opiskelija-aktiiviteetit voivat myös viedä eri suuntiin, vaikka ne itsessään olisivat hyödyllisiä ja rikastuttavia. Riskitekijöitä voivat olla myös tilanteet, joissa toinen menee armeijaan tai vaihtoon, tai joudutaan olemaan erillään kesätöiden takia.



Kaikki muuttui, kun poikaystävä meni aineyhdistyksen hallitukseen.

Hän kävi kokouksissa ja oli mukana järjestelemässä juhlia ja tuli kotiin usein vasta aamuyöllä. Meni viikkoja, että tuskin tapasimme. Sitten hän yhtäkkiä ilmoitti haluavansa erota ja sanoi, että olimme kasvaneet erilleen. Myöhemmin kuulin, että hän oli tavannut toisen. Olen tästä aika katkera.

Jos eropäätös tapahtuu yllättäen ja yksipuolisesti, sitä on yleensä tuskallisen vaikea hyväksyä. Voi olla, että toinen on hautonut asiaa pitkään, muttei ole uskaltanut sanoa mitään.



Olimme odottaneet ensimmäistä yhteistä kesälomaa. Kävin vanhempien luona viikonloppuna, ja kun tu-

lin kotiin, pöydällä oli lappu, jossa luki: ”En haluakaan viettää lomaa enkä loppuelämää kanssasi, anteeksi. Olen pahoillani, että teen näin, mutta on pakko. Olen jo vienyt kaikki tavaran pois. Häpeän sitä, että olen niin pelkurimainen.”

Jätetylle osapuolelle ero voi tuntua niin käsittämättömältä, ettei mikään toisen tarjoama selitys tunnu tekevän sitä ymmärrettäväksi. Asioita voikin olla vaikea selittää toiselle tyhjentävästi, tunteet vain ”katoavat”. Lisäksi toista usein säästetään loukkauksilta mielipiteiltä eron jälkeen, eikä tämän vuoksi kerrota kaikkea.

Monet opiskelijat hakevat erotilanteessa apua YTHS:ltä, erityisesti silloin, jos ei ole ystäviä tai ei halua rasittaa heitä sillä, että käy uudelleen ja uudelleen läpi entistä suhdetta. Usein tunteet helpottuvat vähitellen, kun asiasta saa vapaasti puhua ulkopuoliselle.

Pohdi

- Millaisia erokokemuksesi ovat olleet?
- Mikä on auttanut pääsemään parhaimman yli?
- Onko kohdallasi totta, että ”aika parantaa haavat”?
- Mitä opit erossa itsestäsi?
- Mitä toivot tulevilta suhteiltasi?

Ero voi olla myös mahdollisuus uuteen parempaan elämään. Kumppanin väkivaltaisuus, sairaaloinen mustasukkaisuus, uuden seksuaalisen suuntauksen löytyminen tai toisen kunnioituksen puute voivat antaa aiheen erota. Kun yhteiselle tulevaisuudelle ei enää löydy eväitä, ero voi olla paras ratkaisu.

4. Seksuaalisuus

- ✓ Mitä seksuaalisuus on?
- ✓ Seksuaalinen identiteetti ja suuntautuneisuus



Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalinen vapaus nähdään usein vapautena tehdä mitä vain ja pakkona kokeilla kaikkea. Kaiken salliva rakkaus ei kuitenkaan välttämättä poista seksuaalisuuteen liittyviä pelkoja tai estoja. Todellista vapautta ja vapautumista voikin olla vapaus olla tekemättä kaikkea. Todellinen vapaus löytyy molemminpuolisesta kunnioittamisesta. Ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa kokea ja toteuttaa seksuaalisuuttaan. Jokainen on arvokas omana ainutlaatuisena itsenään.

Myös ihminen, jolla ei ole mahdollisuutta tai halua parisuhteeseen, elää seksuaalisena omalla laillaan. Kyse ei välttämättä ole ahdistuneesta seksin välttämisestä, vaan luonnollisesta tavasta olla seksuaalinen. Oman ruumiinsa tunteminen ja sen tarpeiden tiedostaminen on syvää ja todellista seksuaalisuutta.

Seksuaalinen identiteetti ja suuntautuminen

Romanttinen, emotionaalinen ja eroottisen kiinnostus voi eri ihmisillä kohdistua omaan tai muuhun sukupuoleen, tai olla sukupuolesta riippumatonta.

Tällöin koetaan ihastumisen, rakastumisen, lämmön ja intimitietin tunteita, joista saadaan seksuaalista mielihyvää. Rajanveto seksuaalisissa suuntautumisissa on kuin veteen piirretty viiva ja seksuaalisen identiteetin löytyminen voi joskus kestää vuosia tai jopa vuosikymmeniä.

Suuntautuminen voi vaihdella elämän aikana, ja varsinkin nuorilla seksuaalisuus voi hakea muotoaan. Opiskeluvaiheessa moni pohtii seksuaalisuuttaan ja jotkut uskaltavat ensimmäistä kertaa elämässään tulla kaapista ulos.



Kun kerroin äidille olevani lesbo, hän ei ollut asiasta yllättynyt. Hän sanoi olevansa onnellinen siitä, että kerroin, mutta surullinen siitä, että valitsin itselleni niin vaikean elämäntien. Itse en näe, että minulla olisi ollut muita vaihtoehtoja. Vaikeampaa olisi ollut pakottaa itseänsä väärään muottiin.

Seksuaalinen suuntautuminen voi vaikuttaa myös perhesuhteisiin ja sosiaaliseen elämään. Yhteiskunnassamme heteroseksuaalisuutta pidetään usein edelleen perusolettamuksena, ennen kuin henkilö ilmaisee olevansa muuta. Rakkautta ilmaisutavat eivät kuitenkaan eroa toisistaan seksuaalisen suuntautumisen mukaan. Tunteita koetaan riippumatta siitä, keneen tai mihin sukupuoleen ne kohdistuvat. Samaa sukupuolta olevien on nykyisin mahdollista solmia avioliitto, ja se lienee osataan muuttanut suhtautumista seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta kohtaan. Ympäristöllä ja vanhemmilla voi silti yhä olla omat odotuksensa ja toiveensa, ja voi olla vaikea kertoa omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan, jos se on muuta kuin heteroseksuaalisuutta.

Monenlaisia kysymyksiä nousee esille

- Kenelle kertoa, milloin ja miksi?
- Kenelle asia ylipäänsä kuuluu?
- Millainen vaikutus sillä mahdollisest on omaan elämään?
- Millaisia reaktioita se saa aikaan muissa?

Yksilökäynnillä YTHS:n työntekijän luona on mahdollista pohtia seksuaali- tai sukupuoli-identiteettiään, mikäli ne koetaan haasteena esimerkiksi parisuhteen solmimiseen ja siinä elämiseen liittyen.

5. Seksi

- ✓ Seksi ja erotiikka
 - ✓ Porno
- ✓ Onko koolla väliä?
 - ✓ Seksivälineet
- ✓ Omin käsin onneen
 - ✓ Terveellistä ja turvallista seksiä
- ✓ Seksuaaliongelmät ja niiden hoito
 - ✓ Seksuaalinen väkivalta

Seksi ja erotiikka

Vaikka seksi kestää yleensä hetken, se vaikuttaa meihin kauan ja monella tavalla. Seksi voi mahdollistaa paitsi lisääntymisen, myös läpi aikuisen elämänkaaren toisen läheisyydestä saatavan nautinnon sekä mahdollisuuden rakkauden osoittamiseen ja vastaanottamiseen. Seksi on tärkeä osa terveyttämme ja mielenterveyttämme, koska se laukaisee stressiä ja tuottaa mielihyvää. Ihmiset etsivät kiintymys- ja rakkaussuhdetta seksuaalisten ja tunnetarpeidensa tyydyttämiseksi.

Seksiä voi olla flirtti, kuiskuttelu, kuumat katseet, suuteleminen, hyväileminen ja yhdyntä. Seksuaalisuus ja suhde siihen ovat olennainen osa parisuhdetta, oli sitä käytännössä tai ei. Seksiä voi kuitenkin harrastaa, vaikkei oltaisikaan rakastuneita tai sitoutuneita. Yksinkin voi olla seksiä: silloin voi fantasioida, haaveilla ja käyttää eroottisia viirikkeitä. Tutkimusmatkoja voi tehdä omaan ja toisen kehoon. Kannattaa kuunnella kehon toiveita ja tarpeita. Osa ihmisistä kokee myös voivansa hyvin elää ilman seksiä elämässään. Parisuhteessa elävien onkin hyvin tarpeellista keskustella seksuaalisuuden ja seksin merkityksestä itselleen, koska kahden ihmisen toiveet ja tarpeet ovat harvoin yhdenmukaiset.

Seksi on yksi psyykkisistä ja fyysisistä vieteistämme. Se on kokonaisuus, johon kuuluvat tunteet, rakkaus, positiivinen jännitys, viestien välittäminen, läheisyys, hellyys, luottamus, koskettelu, mielikuvat ja nautinto. Seksi voi olla nautinnollista, rentouttavaa, yhdistävää, turhauttavaa, ikävää, pelottavaa – mitä milloinkin.

Opiskeluaikaa pidetään huolettomana elämänvaiheena, johon kuuluu myös seksuaalinen aktiivisuus. Oletetaan, että seksi sujuu ilman ongelmia. Todellisuudessa opiskeluelämä saattaa olla hyvinkin stressaavaa, kun yritetään saada aika riittämään

kaikkeen. On luentoja, esitelmiä, tenttejä, gradun tekoa ja työntekoa. Kumppanin löytymiseen tai hänen kanssaan olemiseenkin pitäisi jäädä aikaa.

Flunssa voi iskeä päälle kesken pahimman tenttiviikon. Kaiken tämän lisäksi seksielämän pitäisi olla huikeaa. Näin ei valitettavasti aina ole. Sänky on usein mielessä vain nukkumista varten. Seksille ja parisuhteelle tulisi antaa aikaa ja tilaa. Seksiongelmia ei kannata vähätellä, vaan hakea apua, jos ongelmia ei saada muutoin ratkaistua.

Rakastelu on eroottista yhdessäoloa, ja erotiikka kaikista aisteista nauttimista. Iho on suurin aistinelin ja sen koskettelu tuottaa meille usein suurta nautintoa läpi elämän. Kosketus voi olla rauhoittavaa ja rentouttavaa, mutta myös kiihottavaa ja haluja herättävää. Ihoa voi sillittää, hieroa, suukotella, puristella, painaa ja puhalttaa.

Esileikissä syytetään halu seksiin ja monipuolinen esileikki pitää seksielämän pirteänä. Aina esileikki ei johda pidemmälle, ja voi silti olla nautinnollista. Arjen pienet huomioivat teot ja kosketukset ovat myös esileikkiä. Esileikissä flirttaillaan, suukotellaan, hyväillään ja kiusoitellaan. Rakastelemalla, puhumalla, kuuntelemalla, eleillä ja äänillä ilmaisemalla sekä kädellä ohjaamalla voimme opettaa toista. Näin opitaan puolin ja toisin löytämään omat ja kumppanin erogeeniset alueet. Kun huomaa, että kumppani nauttii, myös oma hekuma kasvaa. Rakastelu voi kestää minuuteista tunteihin riippuen kiihottuneisuudesta, vireystilasta ja mielialasta.

Yhdyntäasentoja on monia. Yhdyntä voi tapahtua päältä, takaa, sivusta tai edestä. Voidaan olla makuulla, polvillaan, kyljellään tai seisten. Yhdynnän aikana asentoa voi vaihtaa. Voi liikkua rytmikkäästi, hitaasti, nopeasti tai eri suuntiin. Vain mielikuvitus on rajana. Pornografian tarjoamiin

akrobaattiasentoihin ei kuitenkaan tarvitse taipua. Jos rakastelu toistuu aina saman kaa-
van mukaan, se voi alkaa tuntua lattealta. Hehkun voi kuitenkin aina lämmittää uudelleen etsimällä vaihtelua.

Sänky ei ole ainoa paikka, missä rakastella. Rakastella voi suihkussa, pöydällä, lattialla tai missä tahansa rauhallisessa paikassa, vaikkapa ulkona luonnon helmassa. Rakastelun jälkeen voi käydä yhdessä pesulla tai maata sängyssä sylikkäin nauttien jälkihehkusta, lämmöstä ja kosketuksesta. Yhteiseen raukeuteen on ihana nukahtaa.

Porno

Monet ovat kiinnostuneita pornosta, joitakin se ahdistaa tai olo tulee vaivautuneeksi. Porno jättää harvoin ketään kylmäksi. Se jakaa ihmisiä: jotkut pitävät sitä vastenmielisenä ja vastustavat sitä, toiset taas hakevat siitä virikettä omaan seksielämään. Toiset kokevat pehmeän, visuaalisen pornon kiihottavana, mutta pitävät kovaa ja suorasu-
kaista, yhdyntäkeskeistä pornoa rivona ja ihmistä alentavana.

Pornon välityksellä pyritään seksuaaliseen kiihottumiseen. Joillekin se voi olla puuttuvan seksuaalielämän korvike. Erityisesti nuoret ovat kiinnostuneita pornografiasta, sillä alastomuuden ja sukupuoliyhdyntään näkeminen koetaan jännittävänä ja kiihottavana. Uteliaisuutta herättää myös halu nähdä erilaisia rakastelutekniikoita ja -asentoja. Parisuhteessa pornon käytön tulisi olla vapaaehtoista. On hyvä keskustella pelisäännöt selväksi ja tuoda rehellisesti esiin kantansa pornoa koskien.

- Voiko toisen pornon katselua rajoittaa?
- Onko pornon katselu perusoikeus?
- Miten toimia, jos toinen kokee pornon katselun loukkaavana tai pettämisenä?

Onko koolla väliä?

Yksi vanhoista myyteistä on, että kumppanit pitävät suuresta peniksestä. Todellisuudessa kumppani voi jopa pelätä ylenpalttisen isoa penistä, koska se voi tehdä seksistä kivuliasta. Kyse on kuitenkin makuasiasta ja mieltymyksestä. Monet miehet ovat huolissaan pienestä peniksestään ja sen tehokkuudesta. Nainen seksuaaliseen nautintoon peniksen pituus vaikuttaa hyvin vähän, sillä emättimen erogeeniset alueet ulottuvat ulkosynnyttimistä vain viiden sentin päähän. Perintötekijät määräävät peniksen koon ja muodon.

Myös muuhun ulkoiseen olemukseen voi liittyä murehtimista ja itsensä ei-kelepaavaksi kokemista, ikään kuin seksi olisi tarkoitettu vain ns. täydellisille ihmisille. Parisuhde ja onnistunut rakkauselämä ovat kuitenkin tarkoitettu kaikille. Alastomuus voi hävettää, jos omasta mielestä vaikkapa rinnat ovat liian pienet tai suuret. Häpyhuuliakin voidaan pitää liian suurina, liian pieninä tai eriparisina. Nämä, tai ylimääräiset kilotkaan, eivät ole este rakastelulle. Rakastelussa kuuluu erilaisia ääniä eikä niitäkään tarvitse hävetä. On tärkeää etsiä tyytyväisyyttä itseensä, riittää itselleen ja kumppanille, sellaisena kuin on. Kauneushan on katsojan silmässä.

Seksivälineet

Seksi on aikuisten leikkiä, ja siksi aikuisilla on myös omia leikkikaluja, joilla voi halutessaan piristää ja tuoda iloa seksielämää. Kaikkia seksivälineet eivät kiinnosta, joidenkin mielestä ne ovat outoja. Jos seksivälineet kiihottavat ja tuottavat mielihyvää molemmille, niitä voi käyttää estoitta. Aina ei ole leikkikaveria, jolloin itsetyydytystä voi monipuolistaa välineiden avulla. Välineiden

avulla voi saada nautintoa ja lisätä sellaisia ärsykeitä, joihin keho ei pysty. Seksivälineet auttavat orgasmin saamisessa, viivästyttävät nopeaa siemensyöksyä ja harjoittavat lantionpohjalihaksia.

Seksivälineitä käytettäessä suositellaan liukuvoiteita, sillä niistä puuttuu luonnollinen kosteus. Liukuvoiteita voi käyttää sekä vagina- että anaaliyhdyntäessä kitkan vähentämiseksi. Samalla se suojaa limakalvoja ja lisää rakastelun nautintoa. Sylki ei ole liukaste. Liukasteet ovat vesi- ja silikonipohjaisia. Lateksista valmistettujen kondomien kanssa ei tule käyttää öljypohjaisia liukasteita, koska ne haurastuttavat kondomia. Polyuretaanista valmistetut kondomit kestävät öljypohjaisia liukuvoiteita. Seksivälineitä käytettäessä tulee muistaa huolehtia hygieniasta ja suojauksesta, sillä sukupuolitaudit voivat tarttua myös niiden välityksellä.

Erotiikkaliikkeitä on paljon. Hyvässä liikkeessä on laatua, tuotetuntemusta, tyyliä ja asiakaspalvelua. Välttämättä ei tarvitse kuitenkaan mennä erotiikkaliikkeeseen asti, sillä tuotteita voi tilata myös netin kautta.

Omin käsin onneen

Sooloseksi on normaali ja luonnollinen tapanauttia itsestään, kehostaan ja koskettelusta. Siihen kuuluu sukupuolielinten hyväilyä, koskettelua, fantasiaota ja joskus apuvälineiden käyttöä niin, että saa hyvänolon tunteen aina orgasmiin asti. Se on rakastelua itsensä kanssa. Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä partnerin kanssa. Toiset voivat tuntea mustasukkaisuutta kumppanin masturboinnista. Tämä on kuitenkin turhaa, sillä itseyydytys on harvoin korvike oikealle suhteelle. Keskustelu asiasta on tällöin tärkeää.

Sekä sinkut että parisuhteessa olevat masturboivat. Tällä tavalla tutustuu turvallisesti omaan kehoon ja omiin sukupuoli-

limiin sekä siihen, mikä tuottaa nautintoa. Itsetyydytys on siis hyödyllistä, eikä siitä ole syytä tuntea häpeää. Kun tuntee kehonsa kokonaisuuden, sen osat ja tehtävät sekä toiminnan, on helpompi opetella rakastelua toisen ihmisen kanssa. Peiliä kannattaa käyttää apunaan, kun tutustuu itseensä.

Itsetyydytys on turvallista seksiä, koska siinä ei ole riskiä saada sukupuolitauteja tai tulla raskaaksi. Seksuaalielämä voi siis olla aktiivista, vaikka seksikumppania tai parisuhdetta ei olisikaan.

Terveellistä ja turvallista seksiä

Opiskelijat saattavat pyytää terveydenhuollosta, että otettaisiin ”kaikki kokeet” tarkoittaen tällöin sukupuolitauteistestejä. Valittavasti ei ole testejä, jonka jälkeen voisi saada puhtaat paperit. Opiskelijan kanssa keskustellen määritellään riskikäyttäytymisen ja oireiden perusteella, mitkä testit ovat tarpeellisia. Samalla annetaan tietoa sukupuolitaudeista. Toisilta kondomin käyttö unohtuu satunnaisissa suhteissa erityisesti alkoholin käytön, juhlatilanteiden tai matkojen yhteydessä. Ollaan irti arjesta, mutta jälkikäteen alkaa kaduttaa, mitä tuli tehtyä. Pelottaa, onko saanut tartunnan ja tartuttaako sen edelleen omaan rakkaaseen partneriin.

Rakkauselämän varjopuolina ovat aina olleet sukupuoliteitse ja suun kautta tarttuvat taudit. Sukupuoliteitse tarttuvia ovat klamydia, tippuri, kuppa, sukelinherpes, kondylooma, HIV ja B-hepatiitti. Sukupuoliteitse tarttuvien seksitautien tavallisimpia oireita ovat virtsakirvely, vuoto virtsaputkesta, valkovuoto, verinen välivuoto, rakkulat, haavat, alavatsakipu, ihottuma sekä kutina, näppylät ja syyvät sukelimissä. Useimmat sukupuolitaudit voivat olla oireettomia, minkä vuoksi niitä voi tietämättään tarttut-

taa eteenpäin.

Suuteleminen on olennainen osa rakkauselämää. Suuhun tarttuvista sukupuolitaudeista yleisimpiä ovat herpes, kondylooma, HIV ja B-hepatiitti. Huuliherpes eli yskänrokko tarttuu rakkulavaiheessa, sen sijaan aftat eivät tartu suudellessa.

Seksitautitesteistä osa otetaan gynekologisen tutkimuksen yhteydessä ja osa virtsa- tai verinäytteestä. Suojaamaton yhdyntä satunnaisen partnerin kanssa on aina riskikäyttäytymistä, ja voi vaarantaa sekä oman että kumppanin terveyden. Vaikka raskauden ehkäisy hoituisikin pillereillä, tulee kondomia käyttää aina tilapäisissä sukupuolisuhteissa ja ei-vakinaisten partnereiden kanssa.

Seksuaalisen kanssakäymisen turvallisuuteen vaikuttaa, kenen kanssa ollaan ja mitä yhdessä tehdään. Vakiintuneessa parisuhteessa seksin pitäisi olla turvallista. Kun uusi suhde vakiintuu ja harkitaan kondomin poisjättämistä, on suositeltavaa, että molemmat käyvät sukupuolitauteistestissä, mikäli on ollut aiemmin yhdyntöjä muiden kanssa.

Tilapäisissä suhteissa voi turvallisesti rakastella siten, etteivät eritteet pääse kumppanista toiseen, eikä limakalvokontaktia ole. Turvallista seksiä ovat suukottelu, halaaminen, koskettaminen, sukuelinten hyväily käsin sekä yhdyntä, jos kondomia käytetään oikein. Riski saada tartunta on suurin emätin- ja anaaliyhdyntänsä sekä suuseksissä ilman kondomia. Seksivälineitä käytettäessä niiden puhtaudesta ja suojaamisesta on huolehdittava.

Jos on pienikin mahdollisuus, että on saanut sukupuolitaudin, kannattaa mennä terveydenhoitajan vastaanotolle keskustelemaan asiasta. Häneltä saa lisätietoa tautien tarttumistavasta, oireista ja itämisajoista. Terveydenhoitajalta ja lääkäriltä voi myös

saada lähetteen sukupuolitauteistestihin. Jos on saanut tartunnan, on velvollisuus kertoa asiasta partnerille tai partnereille.

Seksuaaliongelmien ja niiden hoito

Seksi ei aina ole täydellistä, mutta on keinoja parantaa tilannetta niin, että tyytymättömyys voi muuttua tyytyväisyydeksi ja epäonnistumisen tunne onnistumiseksi. Partnerien ei tulisi syytellä toisiaan tai tuntea syyllisyyttä, vaan ongelmasta voidaan puhua. Seksuaaliongelmasta voi puhua seksuaalineuvojan, terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa, jos ongelma ei ratkea omin keinoin.

Yleisimmät seksuaaliset toimintahäiriöt ovat kivulias yhdyntä, erektiohäiriöt, herkkä siemensyöksy, haluttomuus ja orgasmihäiriöt. Nämä ongelmat vaikuttavat parisuhteeseen ja seksielämään. Sukupuolisten toimintahäiriöiden hoidossa on tärkeää, että asiasta keskustellaan. Tällöin voidaan kertoa toiselle, mikä tuntuu hyvältä ja kuulla toisen toiveet. Samalla keskustelu parantaa keskinäistä luottamusta.

Herkkä siemensyöksy

Liian herkkä ja nopea siemensyöksy on melko yleinen ongelma. Tällöin siemensyöksy tulee hyvin vähäisen stimulaation seurauksena ja nopeammin kuin toivotaan. Se tapahtuu usein jo alle kahdessa minuutissa peniksen sisään työntymisestä. Jos toinen tai kumpikaan osapuoli ei ole tyytyväinen tilanteeseen, se voi vaikuttaa myös parisuhteeseen.

Tämänhetkisen tiedon perusteella keskeinen syy nopeaan siemensyöksyyn on aivojen serotoniinireseptoreissa, jotka säätelevät laukeamiskynnystä. Muita syitä ovat peniksen lisääntynyt tuntoherkkyys, nopea refleksikaari ja perintötekijät. Edellä mai-

nitut tekijät ovat luonteeltaan elimellisiä. Myös psyykkiset syyt vaikuttavat, esimerkiksi jännitys, ahdistus, suorituspaine tai parisuhteen muu ongelma. Harvemmin syy on kuitenkin pelkästään psykologinen. Hoitokeinoja herkkään siemensyöksyyn ovat seksuaalineuvonta ja -terapia sekä lääkitys.

Erektiohäiriö

Erektiohäiriöllä tarkoitetaan kyvyttömyyttä saavuttaa tai ylläpitää riittävää erektiota normaaliin tyydyttävään seksuaaliseen kanssakäymiseen. Ei vielä ole syytä hakeutua hoitoon, jos erektio nuupahtaa yhden tai kaksi kertaa. Jos kyseessä on toistuva erektion epäonnistuminen, kannattaa vaivaan hakea apua, sillä tilanne voi vaikuttaa paitsi parisuhteeseen, myös itsetuntoon, miehisiin ja sitä kautta koko elämään. Nuorilla miehillä erektiohäiriö johtuu hyvin harvoin verenkiertohäiriöstä. Jos saa aamuerektioita tai jos erektio toimii masturboidessa, ei lääke ole oikea hoito.

Erektiohäiriön tausta voi olla psyykinen, fyysinen tai molempia. Se ei ole itsenäinen sairaus, vaan voi johtua monista syistä. Joskus voi riittää, että perussyy hoidetaan, ja normaali erektio palautuu ilman erektiolääkkeitä.

Tässä joitakin tyypillisimpiä erektiohäiriöiden syitä

- Psyykkiset tekijät, kuten stressi, masennus tai suorituspaineet.
- Verenkiertoelimistöön liittyvät sairaudet ja niille altistavat elämäntavat.
- Liian runsas alkoholinkäyttö ja lihaksia vahvistavat hormonivalmisteet.

Joidenkin nuorten miesten keskuudessa erektiolääkkeet ovat suosittuja hupikäytössä, vaikka heillä ei erektion kanssa olekaan ongelmia. On hyvä tiedostaa, että erektiolääkkeisiin voi jäädä psyykkisesti koukkuun ja tästä voi aiheutua erektiovaikeuksia niillekin, joilla vaikeuksia ei alun perin ollut. Erektiolääkkeitä tuleekin käyttää vain lääkärin määräämänä.

Erektiohäiriön yleisimpiä hoitovaihtoehtoja ovat elämäntapamuutokset, lääkähoidot, seksuaalineuvonta ja -terapia.

Elämäntapamuutokset

- tupakoinnin lopettaminen
- alkoholin kohtuukäyttö
- stressin vähentäminen
- kuntoilu
- ylipainon hoito
- kolesterolin alentaminen
- avoin keskustelu kumppanin kanssa
- henkinen tasapaino

Orgasmivaikeus

Orgasmi on seksuaalisen nautinnon huippu ja sen laukeaminen. Se on refleksi, jonka saaminen opitaan. Osalle ihmisistä orgasmin saaminen on vaikeaa tai ei toteudu lainkaan, ja silti he nauttivat seksuaalisuudesta. Kumppani voi kuitenkin silti kokea olevansa epäonnistunut rakastelupartnerei.

Seksuaalinen läheisyys on kuitenkin moniulotteisempaa kuin orgasmin saaminen.

Orgasmihäiriössä on laukeamisen saavuttaminen voi olla vaikeaa tai kestää kauan. Orgasmi voi puuttua, vaikka on ollut riittävästi seksuaalista ärsykettä ja kiihottumista.

Orgasmivaikeuksien syitä voivat olla

- parisuhdeongelmat
- stressi
- haluttomuus
- yhdyntäkiput
- päihteiden käyttö
- pelko raskaudesta
- aiempi traumaattinen seksuaalinen kokemus
- ongelma sukupuolisessa identiteetissä
- kokemattomuus, sekä itsellä että partnerilla

Hoitona orgasmihäiriöön ovat masturbaatioharjoitukset, seksuaalineuvonta, seksuaaliterapia ja psykoterapia. Jos syy on elimellinen, sairaus tai lääkkeen sivuvaikutus, kohdistuu hoito ensisijaisesti tähän.

Yhdyntäkiput

Yhdyntäkipulla tarkoitetaan toistuvaa tai tilapäistä yhdyntään liittyvää kipua. Vaivasta kannattaa puhua, sillä siihen on saatavilla apua. Kivut voivat jäädä kokonaan pois tai niitä voidaan lievittää.

Yhdyntäkiput voivat johtua gynekologisesta sairaudesta tai ne voivat olla itsenäinen oire. Vulvodynia on oireyhtymä, joka aiheuttaa ulkosynnyttimien kipua, kirvelyä



ja kosketusarkuutta. Syytä tähän ei tunnetta. Vaikeassa vulvodyniassa yhdynnät voivat olla voimakkaan kivun vuoksi mahdottomia. Laukaisevia tekijöitä voivat olla toistuvat hiivatulehdukset, bakteeritulehdus tai ehkäisy pillereiden käyttö.

Myös erilaiset parisuhdeongelmat saattavat olla yhdyntäkipujen taustalla. Joskus syynä voi olla kiihottumattomuus, esileikin puute, seksiin liittyvien mielikuvien vähäisyys, turvattomuus, jännittyneisyys, läheisyyden puute, väsymys tai se, että seksi ei vain huvita. Sopimaton yhdyntäteknikka ja liian raju sekä kovakourainen yhdyntä aiheuttavat usein kipua.

Ehkäisymenetelmätkin voivat joskus aiheuttaa kipua. Kondomi voi liukua huonosti ja aiheuttaa kitkaa, jota voi pienentää käyttämällä liukastetta. Kumiallergia voi myös aiheuttaa limakalvoärsytystä, jolloin tulee käyttää lateksittomia kondomeja. Ehkäisy pillerit voivat aiheuttaa limakalvojen kuivumista, ja siten vaikeuttaa yhdyntää.

Monista naisista ensimmäinen yhdyntä tuntuu kivuliaalta, minkä vuoksi monet pelkäävät ensimmäistä kertaa. Kipua voi aiheuttaa immenkalvon ahtaus tai paksuus, kiihottumattomuus ja tilanteen jännittäminen.

Oli yhdyntäkipujen syy mikä tahansa, kannattaa asiasta keskustella avoimesti kumppanin kanssa. Kyky rentoutua, riittävän pitkä esileikki ja rakastelutavat voivat merkittävästi vähentää kipuja. Ratkaisuna yhdyntäkipuihin voi olla ehkäisymenetelmän vaihto, yhdyntäteknikan muutos, liukuvoide, puudutusgeeli tai lääkehoito. Joskus tarvitaan terapeuttista tukea, jos taustalla on traumaa, seksikielteisyyttä tai vaikeutta antautua eroottiseen nautintoon. Toiset saavat apua lantionpohjan toimintahäiriöihin erikoistuneen fysioterapeutin tarjoamasta biopalautehoidosta. Yhdyntäki-

puihin kannattaa hakea apua, jolloin niiden syytä voidaan selvittää ja ongelmaa hoitaa.

Naisten virtsatietulehdukset seksin seurauksena

Jopa puolet naisista sairastaa virtsatietulehduksen jossakin elämänsä vaiheessa. Tulehduksilla on melko suuri uusiutumistaipumus ja joillekin naisille niistä tulee melkoinen riesa. Nuorilla aikuisilla tulehdus provosoituu usein yhdyntöjen alkamisen seurauksena - puhutaan jopa ”honeymoon-kystiitistä” (kystiitti = virtsarakon tulehdus). Valitettavasti tulehdustaipumus ei aina rajoitu vain kuherruskuukauteen, vaan voi jatkua vuosien, jopa vuosikymmenten ajan.

Tulehdukset vähentävät usein halua seksiin, kun nautinnosta voi seurata kivulias ja kirvelevä tauti. Miehellä saattaa tulla syyllinen olo, koska hänen toimintansa tavallaan aiheuttaa vaivan. Huoli ja hämmennys saattavat joskus johtaa kohtuuttomiin peseytymis- ja juomiskierteisiin sekä seksin välttelemiseen.

On hyvä muistaa, että tauti ei ole seurausta huonosta hygieniasta, eikä tauti ei tartu, ellei kyseessä ole klamydia. Toistuvia virtsatietulehduksia osataan hyvin ehkäistä säännöllisesti tai tarvittaessa otettavilla estohoitolääkkeillä – joskus jopa kuivatut karpalot ja happamat marjamehut voivat auttaa. Vaivasta kärsivän kannattaa hakeutua yleislääkärin vastaanotolle keskustelemaan sopivimmasta hoidosta.

Lisätietoja: YTHS:n ohjevihko: Nuoren naisen virtsatieinfektio tai www.yths.fi/Terveystietoa A-Ö

Seksuaalinen haluttomuus



Viime aikoina en ole halunnut seksiä, enkä tiedä miksi. Aiemmin tein usein aloitteen, mutta nykyisin välitellen tilanteita, jotta joudun harrastamaan seksiä. Mielestäni suhteemme toimii hyvin ja avomieheni on hellä ja ymmärtäväinen. Välillä suostun seksiin, jottei avomieheni pahoita mieltään. Olenkohan kadottanut haluni iäksi?

Seksuaalista haluttomuutta voi olla joskus tai toistuvasti kaikilla. Haluttomuus ei ole yksiselitteistä. Mikä on toiselle haluttomuutta, on toiselle normaalia seksuaalisuutta. Toinen tarvitsee seksiä usein, toinen haluaa silloin tällöin tai ei ollenkaan. Seksuaalinen halu vaihtelee paljon ja kumppaneiden keskinäisellä suhteella on suuri merkitys tähän. Ongelmia voi tulla, jos pariskunnalla on määrällisesti ja laadullisesti kovin erilainen seksuaalinen halu. Kun toinen ”vonkaa” ja toinen ”pihtaa”, voidaan ajautua parisuhdekriisiin, mikäli tilanne tulkitaan rakkauten väljähtämiseksi tai loppumiseksi.

Haluttomuudesta on kyse silloin, kun henkilö, joka on nauttinut seksistä menettää halun ja mielenkiinnon seksiin. Tällöin seksi vähenee totutusta, ja seksuaaliset mielikuvat vähenevät tai puuttuvat kokonaan. Kun halu heikkenee kaikissa tilanteissa ja kaikkien partnereiden kanssa, on syytä kääntyä terveydenhoitajan tai lääkärin puoleen. Ajoittainen haluttomuus on normaalia eikä silloin kyse ole häiriöstä. Samoin on täysin normaalia, että aseksuaalilla ei ole seksuaalista halua tai kiinnostusta.

Haluttomuuden syytä voivat olla

- Stressi, suorituspaineeet, väsymys, työuupumus unettomuus, masennus ja itsetunto-ongelmat.
- Taloudelliset vaikeudet ja muut huolet.
- Syyllisyyden tunteet esimerkiksi rinnakkaisista suhteista, seksuaalisesta nautinnosta tai fantasiaista.
- Erilaiset seksuaaliset toimintahäiriöt kuten erektiohäiriö, herkkä siemensyöksy, yhdyntäkivut ja orgasmin puute.
- Ehkäisytabletit, jolloin on syytä vaihtaa toiseen pillerimerkkiin tai ehkäisy menetelmään.
- Säännöllisesti käytetyt lääkkeet, kuten masennuslääkkeet, sekä alkoholi ja muut päihteen.
- Parisuhteen arkipäiväistyminen, uutuudenviehätyksen katoaminen ja eroottisen virityksen laimeneminen.

Pitkässä parisuhteessa seksi voi olla hyvin rutiinimaista ilman yllätyksiä, mielikuvia tai vaihtelua. Tällöin kiinnostus seksiin vähenee, seurauksena voi olla haluttomuutta. Seksiin voidaan tarvita vaihtelua ja yllätyksiä. Omista haluisista ja kokemuksista kannattaa keskustella kumppanin kanssa ja kuunnella myös hänen toiveitaan, etenkin jos haluttomuus on ongelma itselle tai se alkaa haitata parisuhdetta. Jos tästä ei ole apua, kannattaa kääntyä terveydenhoitajan tai lääkärin puoleen, sillä haluttomuuden taustalla voi olla fyysinen tai psyykinen sairaus, kuten hormonipitoisuuksien alaisuus.

Joskus parisuhteen ongelmat heijastu-

vat seksielämään ennen kuin ne muutoin tiedostetaan. Haluttomuus on harvemmin vain toisen vika. Kyse ei myöskään ole siitä, että kumppani tuntuisi vastenmieliseltä. Kun elämää ja parisuhdetta tarkastellaan yhdessä, voi ongelmaan löytyä syy ja sitä kautta myös ratkaisu.

Seksuaalinen addiktio



Olen monta kertaa yllättänyt poikaystäväni, kun hän on ollut netissä pornosivuilla. Olemme keskustelleet asiasta ja aina hän lupaa, ettei käy sivuilla enää, koska se inhottaa minua. Hän ei osaa kertoa minulle, mikä sivuissa viehättää. Aina vaan uudelleen huomaan, että hän on jälleen selaamassa sivuja. Enkö riitä hänelle?

Seksuaalinen addiktio eli riippuvuus voi ilmetä sekä sinkuilla että parisuhteessa olevilla lukemattomina käyttäytymismuotoina. Parisuhteessa olevan voi olla vaikea ymmärtää, että partneri ei kykene hallitsemaan seksuaalista käytöstään, ja se koetaan usein loukkaavana. Loukkaantunut osapuoli saattaa ajatella, ettei parisuhde ei tyydytä kumppanin seksuaalisia tarpeita, vaan lisää on saatava suhteen ulkopuolelta, kun seksin suhteen mikään ei riitä. Seksiriippuvaisen parisuhde onkin vaarassa kariutua, kun seksuaalinen riippuvuus paljastuu.

Nettipornon katseleminen on yleistä ja siitä voi saada potkua omaan seksuaalielämään. Nettiporno ei ole kuitenkaan todellisuutta eikä tosielämän seksiä. Siitä puuttuvat tunteet, hellyys ja toisen ihmisen läheisyys. Liiallisessa nettipornon käytössä voi olla myös riskejä. Siihen voi jäädä

koukkuun ja se voi vaikeuttaa parisuhteen seksielämää. Tarvitaan aina vain enemmän, kovempia ja hurjempia näkymiä kiihottukseen ja saadakseen huikean nautinnon. Oman kumppanin kanssa voi olla vaikea kiihottua, yhdyntä ei onnistu, eikä saavuteta yhtä heikumallista huippua kumppanin kanssa kuin masturboidessa.

Seuraavassa listassa on käyttäytymismuotoja, jotka voivat olla tyyppillisiä seksiaddiktille:

- korostunut rakastumisen tai ihastumisen tarve
- mieltymys harrastaa vaarallista seksiä
- seksipuhelin- tai nettipalvelujen käyttö
- pakonomainen usein toistuva itse-tyydytys
- irralliset ja yhden yön seksikumppanit
- maksettu seksuaalinen nautinto
- pakonomainen pornografian käyttö
- toistuva itsensäpaljastamispakko
- tirkistely ja toisten koskettelu
- seksuaalinen väkivalta

Seksiaddikti ei hallitse käyttäytymistään; seksipuhuihin kuluu aina vain enemmän aikaa. Tämän vuoksi addikti voi joutua jopa luopumaan sosiaalisista kontakteistaan ja harrastuksistaan. Usein lisäksi työ- ja opiskeluteho heikkenevät. Käyttäytymisen lopettamisesta hän saa vieroitusoireita. Hän tunnistaa ongelman, mutta kuitenkin vain jatkaa.

Osa edellä mainituista käyttäytymismuodoista voi kuulua myös normaaliin seksuaalisuuteen, mutta silloin ne yleensä

esiintyvät hallittuina ja ovat intensiteetiltään lievempiä. Jos tunnistaa itsessään näitä piirteitä, ja ne häiritsevät omaa elämää, kannattaa hakea apua esimerkiksi paikkakunnan A-klinikalta. Seksuaalista riippuvuutta hoidetaan lääkkeillä ja terapialla.

Pohtikaa tätä

- Onko parisuhteessanne sovittu, mikä on sallittua ja mikä ei?
- Missä rajat menevät koskien seksiä, pornoa, itsetyydytystä?
- Häiritseekö netti tai kiinnostus pornografiaan parisuhdetanne?
- Onko jommankumman seksuaalinen käytös huolestuttavaa?
- Onko seksuaalinen käyttäytyminen haitannut opiskelua tai työntekoa?
- Salaatko jotakin seksuaalista käyttäytymistä kumppaniltasi?
- Onko suhteessanne tehty toistuvia lupauksia muuttaa seksuaalisia tapoja?

Seksuaalinen väkivalta

Jokaisen perusoikeuksiin kuuluu oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen. Väkivaltaa voi olla monenlaista, esimerkiksi fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoin kohtelua. Lähisuhdeväkivaltaan pitää olla nollatoleranssi; kenenkään ei pidä joutua parisuhteessa pelkäämään toista ihmistä. Seksuaalista itsemääräämisoikeutta on oikeus päättää ruumistaan ja seksuaalisuudestaan. Seksi ilman toisen osapuolen suostumusta on seksuaalista väkivaltaa.

Kuka tahansa ja missä tahansa voi joutua seksuaalisen väkivallan uhriksi. Useim-

miten uhri on nainen, tekijä voi olla tuttu tai tuntematon. Myös parisuhteessa voi olla seksuaalista väkivaltaa, pakottamista ja hyväksikäyttöä. Tällöin ei ole kyse seksistä vaan vääristyneestä alistamisesta ja vallankäytöstä. Seksuaalista väkivaltaa tai hyväksikäyttöä oli jossain elämänsä vaiheessa kokenut 14 % naisopiskelijoista ja 1,5 % miesopiskelijoista (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016). Vaikeistakin tapahtumista voi toipua, mutta siihen tarvitaan apua ja tukea. Syyllisyys ja häpeän tunne kuuluisivat tekijälle, eivät uhrille.

Jos on juuri joutunut seksuaalisen väkivallan tai hyväksikäytön kohteeksi, ei saa peseytyä eikä vaihtaa vaatteita. Tällöin on otettava yhteyttä poliisiin ja mentävä lääkäriin. Yksin ei saa jäädä, vaan on haettava apua. Apua on saatavilla YTHS:ltä, Raiskauskriisikeskus Tukinaisesta ja Rikosuhripäivystyksestä.

Toisinaan lapsena tai nuorena koettu seksuaalinen hyväksikäyttö tai häirintä saattavat nousta voimakkaasti mieleen uudelleen käsiteltäväksi itsenäistymisen tai parisuhteen myötä. Suosittelemme tällaisessa tapauksessa yhteydenottoa YTHS:n hoidontarpeen arviointiin tilanteen kartoittamiseksi ja avun järjestämiseksi.



6. Perhesuunnittelu

- ✓ Perheen perustaminen opiskeluaikana
- ✓ Keskenmeno
- ✓ Ehkäisy
- ✓ Suunnittelematon raskaus

Perheen perustaminen opiskeluaikana

Vuonna 2012 tehdyn yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan vain 7,3 %:lla opiskelijoista oli lapsia. Luku on neljäsosa vastaavan ikäisen suomalaisväestön luvusta. Yllättävää oli, että lapset eivät hidastaneet opintojen etenemistä eivätkä opiskelijavanhemmat kokeneet olevansa lapsettomia opiskelijoita taloudellisesti heikommassa asemassa. Lähes 90 % opiskelijoista toivoi saavansa lapsia joskus tulevaisuudessa. Enemmistön toiveissa oli kaksi lasta, mutta yli kolmasosa toivoi kolmea tai useampaa. Useimmat suunnittelivat saavansa ensimmäisen lapsensa noin 30-vuotiaana, valmistumisen jälkeen.

Aikaisemmin on korostettu raskauden ehkäisyn tärkeyttä, kun on haluttu välttää liian nuorena raskaaksi tulemistä. Valistus on ainakin korkeasti koulutetuilla mennyt hyvin perille. Vähemmän huomiota on kiinnitetty siihen, mitä mahdollisia ongelmia tulee, jos raskaus siirtyy myöhemmälle iälle. Näiden ongelmien suhteen erityisesti yliopisto-opiskelijat ovat riskiryhmässä, koska Suomessa he ovat vanhempia kuin monessa muussa Euroopan maassa.

Opiskelujen aikana lapsettomuuden valinta on monelle itsestäänselvyys. Hyvät raskauden ehkäisymahdollisuudet tässä ikävaiheessa voivat aiheuttaa sellaisen harhaluulon, että raskaus onnistuu missä iässä tahansa. Naisen hedelmällisyys vähenee kuitenkin selvästi jo 30 ikävuoden ja nopeasti 35 ikävuoden jälkeen. Yli 40-vuotiaan hedelmällisyys on jo alhainen ja raskaaksi tuleminen mahdollisuus on pieni. Yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria.

Koska hedelmällisyys laskee naisen iän mukaan, hedelmöityshoitojen tarve nousee naisen ikääntyessä. Hoidot eivät välttämättä ole ratkaisu lapsen hankinnan lykkäämisestä aiheutuneeseen lapsettomuuteen, sillä yksit-

täisen hoitokajson onnistumismahdollisuus on pieni ja heikenee naisen iän myötä. Mitä vanhempi nainen, sitä huonompi on hoitojen onnistumismahdollisuus.

Suurin osa hedelmöityshoitojen tuloksina syntyneistä lapsista on terveitä, mutta hoitoihin liittyy myös terveystarpeita sekä äidille että lapselle. Synnytysikänsä kasvaessa lisääntyvät sikiökuolleisuus ja vastasyntyneiden kuolleisuus sekä ennenaikaisten synnytysten ja pienipainoisten lasten määrä. Lapsen synnynnäiset anomaliat ja geenivirheet ovat myös yhteydessä synnyttäjän korkeampaan ikään. Varsinkin ensimmäisen lapsensa vanhana saaneilla on useammin raskauden aikaista diabetesta, raskausmyrkytyksiä, keskenmenoja, keisarinleikkauksia ja synnytyskomplikaatioita.

Ne opiskelijat, jotka ovat saaneet lapsensa jo opiskelujen aikana, ovat yleensä tyytyväisiä ratkaisuunsa. Jotta useampi voisi valita lapsensaamisen iässä, jossa se onnistuu parhaiten, opiskelun ja perheen yhteensovittamista tulisi parantaa sekä asenteiden että käytännön tasolla. Olisi muistettava, että uran luominen ja opiskelu ovat yleensä mahdollista myöhemmällä iällä, mutta naiset eivät voi siirtää lasten saamista määrättömästi.



*Moni tuttu kauhisteli, miten jaksan yhdistää opiskelun ja perhe-elämän. Huomasin kuitenkin, että opiskelumuotivaationi ja -tehoni vain parani lapsen saamisen jälkeen. Perhe-elämä ja opiskelu olivat hyvää vastapainoa toisilleen. Opin organisoimaan aikani paremmin ja minulla oli paljon enemmän aikaa lapselleni kuin vaikkapa työssä käyvillä ystäväilläni. Muu opiskelijaelämä ehkä kärsi hie-
man, mutta toisaalta nautin myös bileistä toisella lailla silloin, kun ehdin niissä käydä.*

Keskenmeno

Keskenmenolla tarkoitetaan raskautta, joka päättyy ennen 20. raskausviikkoa, tai raskautta, jossa kuollut sikiö painaa alle 500 grammaa. Mikäli keskenmenoja on ollut kolme tai useampia, puhutaan toistuvista keskenmenoista. On tärkeä saada asiantuntijalta tietoa keskenmenon syistä ja seuraavan raskauden onnistumisen mahdollisuudesta.

Parisuhde joutuu usein koetukselle, jos raskaus toisensa jälkeen päättyy keskenmenoon. Toistuessaan keskenmenot voivat vaikuttaa itsetuntoon, minäkuvaan ja seksuaaliseen minäkuvaan. Keskenmenon herättämistä surun ja pettymyksen tunteista on tärkeä voida riittävästi puhua läheisten kanssa, tarpeen tullen myös ulkopuoliselle ammattiauttajalle.



Keskenmenosta puhuminen poikaystävän kanssa on vaikeaa. Tiedän, että hänkin suree, vaikkei hän haluakaan puhua. Keskenmenot ovat vaikuttaneet seksielämäämme, siitä on mennyt kaikki bohto. Sitä vain laskee kalenterin avulla, koska kannattaa rakastella ja siitä on hekuma aika kaukana. Ystäville puhuminen on minulle vaikeaa, koska he ovat niin eri tilanteessa. Heidän on vaikea tajuta, että suren vauvan menetystä ihan oikeasti. Osa ystävisistäni ei vielä halua lasta ja heidän on siksi vaikea eläytyä suruuni. Osa taas odottaa lasta tai on juuri saanut vauvan. Minun on hyvin vaikea iloita heidän onnestaan, eivätkä heidän tiedä, mitä sanoa minulle. Usein pahoitan mieleni toisten kommentteista, vaikka toki ymmärrän, ettei oikeita sanoja edes ole.

Ehkäisy

Raskauden ehkäisyn tarkoitus on estää raskaaksi tuleminen. Vastuu ehkäisystä kuuluu molemmille osapuolille. Mieskin voi tulla mukaan lääkärin vastaanotolle, jonka aikana keskustellaan ja valitaan sopiva ehkäisy. Ehkäisyä tulee käyttää, ellei halua tulla raskaaksi, sillä raskaus voi alkaa jo ensimmäisestä yhdynnästä.

Jokainen ehkäisykäyttäjä on erilainen, eivätkä kaikki ehkäisymenetelmät sovi kaikille. Vaihtoehtoja on onneksi runsaasti ja siksi jokaiselle yleensä löytyy jokin sopiva ja luonteva ehkäisymenetelmä. Hormonaalisia ehkäisymenetelmiä ovat yhdistelmäehkäisytabletit, ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaostari. Keltarauhashormonivalmisteita ovat ehkäisyseula eli implantaatti ja minipillerit.

Raskaus voidaan estää kierukkaehkäisyllä, joita on kupari- ja hormonikierukka Estemenelelmillä estetään siittiöiden pääsy kohtuun joko mekaanisesti tai kemiallisesti. Näitä menetelmiä ovat kondomi, pessaari, miehen ja naisen sterilisaatio sekä ehkäisypuikko. Kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa oikein käytettynä sukupuoliteitse tarttuvilta taudeilta.

Jos et ole tyytyväinen käytössä olevaan ehkäisyyn, siitä kannattaa puhua lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. Jos et halua kuukautisia joka kuukausi, voit kysyä, miten se on mahdollista.

Kun ehkäisy on unohtunut tai kondomi mennyt rikki tai luiskahtanut pois paikaltaan, kannattaa käyttää jälkiehkäisyä, ellei suunnitelmassa ole raskaus. Jälkiehkäisyn käyttö on suositeltavampi vaihtoehto kuin abortti. Jälkiehkäisytabletit tulee ottaa mahdollisimman pian yhdynnän jälkeen. Niitä saa apteekista ilman reseptiä. Jälkiehkäisy ei kuitenkaan ole pitemmän päälle suositeltava ehkäisykeino, koska sen ehkäisyteho on huonompi kuin jatkuvasti käytettävien ehkäisytablettien. Jos tulee raskaaksi jälkiehkäisyn käytöstä huolimatta, siitä ei ole haittaa sikiölle, eikä raskautta tarvitse sen takia keskeyttää.



Suunnittelematon raskaus

Ihmisen käyttäytyminen ei aina ole rationaalista. Vaikka opiskelijat ovat hyvin tietoisia raskauden ehkäisystä, he voivat kuitenkin jättää ehkäisyn joskus käyttämättä, ja seurauksena on suunnittelematon raskauden alkaminen. Voi myös varovasti kysyä, olisiko sittenkin taustalla alitajainen toive tulla raskaaksi? Sinänsä se ei olisi ihme – ovathan opiskelijat hedelmällisimmässä iässään. Usein on niinkin, että ihminen sekä toivoo että pelkää samaa asiaa. Parisuhteessa elävien on suositeltavaa jo etukäteen keskustella siitä, missä vaiheessa lapsia toivotaan tai mitä tehdään, jos raskaus alkaisi yllättäen. Asia on mutkikkaampi, jos raskaus alkaa tilapäisestä suhteesta.

Jos raskaus on alkanut yllättäen, on hyvä tiedostaa, että monet ovat kokeneet saman tilanteen aikaisemmin. On selvää, että aluksi tulevat voimakkaat tunteet: suuttumus, pelko, hämmennys, ehkä häpeääkin. On syytä miettiä kaikessa rauhasa, mitä aikoo tehdä. Pariskunnalla on kaksi mahdollisuutta: raskauden jatkaminen tai raskauden keskeytys. On hyvä keskustella asiasta myös muiden läheisien kanssa. Omat tunteet, toiveet ja pitkän tähtäimen suunnitelmat on hyvä käsitellä rehellisesti. Kannattaa muistaa, että raskauden alkaminen on ihme, vain pieni osa yhdynnöistä johtaa hedelmöittymiseen ja munasolun kiinnittymiseen kohdun limakalvolle. Jos antaa raskauden jatkua, ei ole varmaa, että raskaus jatkuu lapsen syntymiseen asti. Varsinkin alkuraskauden keskenmenot ovat yleisiä.

Odottavista perheistä pidetään Suomessa hyvää huolta. Kun päätös raskauden jatkumisen puolesta on tehty, on syytä hakeutua lähimpään neuvolaan, ensin terveydenhoitajalle ja sitten lääkärille. On hyvä

muistaa, että yhdeksän odotuskuukauden aikana on aikaa kasvaa vanhemmuuteen. Vanhemmaksi kelpaa ihan tavallinen ihminen, eikä olosuhteiden tarvitse olla täydellisiä. Jos ei kuitenkaan halua tai ei ole mahdollisuutta pitää lasta, voi harkita lapsen antamista adoptoitavaksi. Monet lapsettomat parit odottavat saadakseen adoptiolapsen. Näin suurta päätöstä on kuitenkin syytä pohtia myös ulkopuolisen kanssa.

Opintojen keskeneräisyys ja tunne omasta kypsymättömyydestä vanhemmuuteen voivat kallistaa vaakaa raskauden keskeyttämisen puolelle. Suurin osa Suomessa tehtävistä raskaudenkeskeytyksistä tehdäänkin sosiaalisista syistä.

Raskauden keskeyttämis päätöstä on tärkeää miettiä yhdessä partnerin tai muun ihmisen kanssa. On keskusteltava rehellisesti molempien tunteista ja toiveista. Kumpakaan ei saisi painostaa. Kun hakeutuu lääkäriin hakemaan aborttilausuntoa, olisi molempien hyvä olla mukana, jotta voidaan rauhassa keskustella, mikä puhuu raskaudenkeskeytyksen puolesta ja mikä sitä vastaan. Jos päätöksentekovaiheessa tai raskauden keskeytyksen jälkeen tarvitsee tukea, kannattaa hakeutua terveydenhoitajan tai psykologin vastaanotolle. Yleensä ne, jotka ovat pohtineet asian mahdollisimman monipuolisesti ennen ratkaisuaan, eivät joudu jälkikäteen murehtimaan.

7. Vahvista parisuhdettasi

- ✓ Tunteita ja ajattelua aktiivisia keskustelutyökaluja
- ✓ Hetki keskustelulle ja yhdessäololle



Tunteita ja ajattelua aktivoivia keskustelutyökaluja

Tämän kolmiosaisen tehtävän tarkoitus on auttaa tutustumaan kumppaniisi paremmin. Vastatkaa kysymyksiin ensin yksin, käykää sitten vastaukset läpi yhdessä keskustellen. Kysymysten pohjana on Katriina Bildjuschkinin parisuhdesopimus sekä

professori John Gottmanin tutkimuksiin perustuvat ajatukset toimivasta parisuhteesta. Kysymyksiin ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan vastaamalla niihin ja keskustelemalla vastauksista opitte tuntemaan toisianne ja itseänne paremmin.

Parisuhdesopimus

Olemme keskustelleet ja päässeet riittävän hyvään yhteisymmärrykseen seuraavista:

1. Mitä rakastaminen tarkoittaa, kuinka usein ja miten sitä osoitetaan?
2. Miten tunteita näytetään toisten läsnä ollessa?
3. Mitkä ovat parisuhteemme tärkeät asiat, joiden puolesta olemme valmiita työskentelemään?
4. Mikä on seksiä, millainen seksi kuuluu tähän suhteeseen?
5. Mikä on uskollisuutta, entä pettämistä?
6. Mitä tehdään, jos jompikumpi ihastuu toiseen?
7. Kuinka suuren osan vapaa-ajasta voi käyttää muiden kanssa?
8. Pidetäänkö omat vai yhteiset rahat, voiko olla erilaiset elintasot?
9. Miten kotityöt jaetaan (siivous, pyykki, ostokset, remontti, autonhuoltotyöt yms.)?
10. Millainen suhtautuminen kummallakin on väkivaltaan parisuhteessa ja lastenkasvatuksessa, mikä on väkivaltaa?
11. Millainen suhtautuminen kummallakin on ulkopuolisen avun hakemiseen, esimerkiksi mahdollisen kriisin aikana?

Päiväys, allekirjoitukset sekä suunnitelma siitä, kuinka usein sopimus tarkastetaan.

Kumppaniin tutustuminen

Kirjoita paperille vastaus seuraaviin kysymyksiin:

1. Mistä asioista kumppanisi on eniten innostunut elämässään?
 2. Mitkä ovat kumppanisi huolen, stressin tai pelon aiheet tällä hetkellä?
 3. Ketkä ovat kumppanisi parhaat ystävät?
 4. Mitkä ovat olleet kumppanisi elämän vaikeimmat vaiheet?
 5. Mitkä ovat kumppanisi elämän unelmat?
 6. Millaiseksi kumppanisi kuvittelee elämänsä viiden vuoden kuluttua?
 7. Millaiseksi kumppanisi kuvittelee yhdessäolon viiden vuoden kuluttua?
 8. Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa kumppanillesi parisuhteessanne?
 9. Mihin kumppanisi on vähiten tyytyväinen suhteessanne?
 10. Mihin kumppanisi on eniten tyytyväinen suhteessanne?
 11. Mitkä asiat ovat tärkeimmät kumppanillesi perheen, suvun tai ystävien osalta?
 12. Mitkä ovat kumppanisi mielestä hänen tärkeimmät saavutuksensa?
-

Tunneyhteyden vahvistaminen

Ympyröi kyllä (K) tai ei (E) -vaihtoehto:

13. Tunnen, että kumppanini tuntee sisäistä maailmaani ja ymmärtää minua. K / E
14. Minusta on mukavaa nähdä kumppanini työpäivän tai erillään olon jälkeen. K / E
15. Kun kerron kumppanilleni asioitani, hän on kiinnostunut kuuntelemaan. K / E
16. Miellyttävät tunteet täyttävät mieleni kun ajattelen kumppaniani. K / E
17. Tunnen olevani kumppanini rakastama ja arvostama. K / E
18. Koen, että voin vaikuttaa kumppanini elämään.
Hän on valmis ottamaan huomioon näkökantani, toiveeni ja tavoitteeni. K / E
19. Koen, että meillä on riittävästi yhteisiä tavoitteita elämässämme. K / E
20. Kun lähestyn kumppaniani, hän on valmis jakamaan ajatuksiani,
tunteitani ja tavoitteitani K / E
21. Kumppanini on halukas tekemään kanssani erilaisia asioita. K / E
22. Koen kumppanini läheiseksi itselleni. K / E
23. Seksuaalinen kohtaaminen vastaa toiveitani ja se lujittaa parisuhdettamme. K / E

Hetki kosketukselle ja yhdessäololle

Opiskelu kuluttaa henkisiä ja fyysisiä voimavaroja, sekä lihaksia, sillä opiskelija joutuu istumaan pitkään tietokoneen ääressä tai luentosaleissa ja ryhmätöissä. Kirjastoissa ja kirjakaupoissa on hyvin saatavilla kirjallisuutta kotona tehtävistä venyttelyistä ja hieronnasta, joita voi soveltaa myös parina tehtäviksi. Uupunee parin hartioiden sively tai päänahan hieronta tenttiin lukemisen lomassa on hyvä esimerkki arjen hellyydestä ja huomioimisesta, josta seuraa paitsi fyysinen rentoutuminen myös henkisen hyvinvoinnin ja läheisyyden tunteen vahvistuminen. Myös yhteiset kävelyhetket toimivat hyvin paitsi kunnan ylläpitäjänä myös tilaisuutena vaihtaa ajatuksia arjen kuulumisista tai yhteisistä haasteista ja jopa ristiriidoistakin – onhan kävely aivotoimintaa stimuloivaa.

Erogeeniset, voimakasta mielihyvää ja kiihottumista aikaansaavat alueet, voivat sijaita hyvin eri alueilla ruumiissamme. Kumppanin voi olla vaikea tietää, mitä kohtaa koskettamalla tuottaa parilleen parhaiten nautintoa, liittyyipä siihen seksuaalista latausta tai ei. Pari voi tehdä harjoituksen, jossa molemmat piirteävät paperille ihmishahmon edestä ja takaa ja

merkkaavat siihen punaisella värillä kohdat, joiden koskettaminen tuntuu yleensä erityisen hyvältä. Samoin voi merkitä sinisellä alueet, jotka kokee ”kylmiksi” ja vähiten mielihyvää tuottavaksi. Papereita vaihtamalla voi tutustua toiseen rauhassa ja hyödyntää tätä myöhemmin käytännössä.

Suu on tärkeä erotiikassa: kauniit sanat, toisen helliminen puheen muodossa sekä ajatustenvaihto omista toiveista ja tarpeista kertominen ovat tärkeintä suhteen jatkuessa. Säännöllinen hampaiden harjaus, hammasvälien puhdistus ja ksyylitolin käyttö lisäävät suutelemisen nautintoa.

Arjen pienet huomioimiset, vaikkapa teen keitto toiselle, karkkipussin ostaminen tai muu pieni välittämisen osoittaminen, toimivat erotiikan punaisen langan ylläpitäjänä. On hyvä muistaa läheisyyden tärkeys, vierekkäin köllöttely ja pussailu silloinkin, kun ei ole tarkoitukseen rakastella.

Seuraavat harjoitukset lisäävät rentoutuneisuutta ja auttavat antamaan toiselle neutraalia, hellivää kosketusta, jonka ei ole välttämättä tarvitse johtaa seksiin vaan kumppanuuden ja luottamuksen lujittumiseen.

Toisen puolesta hengittäminen

Istutaan sohvalla tai lattialla selkä tuettuna. Syliin voi ottaa muutaman tyynyn, joita vasten kumppani käy makaamaan, pää toisen rinnan päälle. Molemmat voivat sulkea silmänsä. Takana oleva ”hengittää toisen puolesta”, edessä oleva saa olla vain, toisen kannateltavana. Toisen rauhallinen hengitysrhythmi rauhoittaa.

Saippualeikkejä

Saunahetkestä voi tehdä hemmottelulla vielä nautinnollisemman. Pese kumppanisi hiukset, se tuntuu ruhtinaalliselta. Kastele hiukset vedellä, hiero shampoota käsiisi ja levitä se latvoista juuriin. Hiero sormenpäillä hiusrajaa, tee pieniä ympyröitä niin, että päänahka liikkuu. Käy läpi koko pään alue. Hiero niskaa peukaloilla. Huuhtelee hiukset. Voit toistaa hieronnan hoitoaineen kanssa. Huuhtelee hiukset kunnolla ja taputtele päätä lopuksi sormenpäillä ennen kuin kuivaat hiukset pyyhkeellä. Kampaa tai harjaa hiukset. Hoiyvattavan olo on ihanan rentoutunut, stressi ja jännitys katoavat.



Pallohieronta

Hierottava käy vatsamakuulle lattialle tai sängylle. Tyyny mahan alla tukee selän rentoa asentoa ja kädet voi laittaa otsan alle tukemaan niskan lepoasentoa. Hieroja pyörittelee palloa hartiasseudun, olkavarsien ja selän pehmeän lihassmassan päällä rauhallisin ottein. Myös jalkapohjien hieronta tuntuu monista hyvältä. Pallona voi käyttää tennispalloa, nystyräistä hierontapalloa ja jalkapohjiin myös golfpalloa. Hierottava voi kertoa, mikä kohta on jännittynyt tai kipeä tai kuinka voimakkaasti toivoo toisen painavan. Tämä tuntuu yllättävän mukavalta eikä vaadi hierojalta suuria voimia. Voitte sopia, että ensin toinen hieroo toista vartin, sitten vaihdetaan rooleja. Molemmat oppivat antamaan ja saamaan.

Kirje

Kirjoittakaa kirje toisillenne: 5 hyvää asiaa omassa parisuhteessa ja 5 hyvää piirrettä omassa rakkaassa.

Ääriviivojen piirtäminen

Rentoutuja makaa selinmakuulla lattialla. Pari piirtää kädellään makuulla olevan ruumiin ääriviivat aloittaen pääläeltä, edeten toista puolta pitkin hartiaista käden ympäri kylkeä pitkien alas aina jalanpohjaan asti. Sitten toinen puoli. Ääriviivat piirretään hitaasti ja tukevalla käden otteella. Rentoutuja saa näin rauhassa sisäistää oman ruumiinsa muodon, samalla tutun ihmisen kosketus rauhoittaa.



8. Mistä tukea, tietoa ja apua

- ✓ YTHS
- ✓ Opiskelu- tai kotipaikkakunnan muut palvelut
- ✓ Verkkoneuvonta ja parisuhdelinkkejä
- ✓ Kirjallisuutta

YTHS

YTHS:n vastaanotot tarjoavat apua:

- Yleislääkäri ja gynekologi
- Terveyden- ja sairaudenhoito
- Ehkäisyasiat
- Gynekologisten sairauksien hoito ja tutkiminen
- Seksuaaliterveys

Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja

- Ehkäisy
- Terveyden- ja sairaudenhoito
- Neuvonta

Fysioterapeutti

- Kuntoutus
- Rentoutumisen ohjaus

Psykologi, psykiatri

- Mielenterveyden ongelmat
- Parisuhdeongelmat
- Psykoterapiaan ohjaaminen

Parisuhde- ja perheterapeutti

- Parisuhdeongelmat
- Perheongelmat

Seksuaaliväkivaltainen, seksuaaliterapeutti

- Seksuaaliväkivaltainen

Ryhmätoiminta

- Parisuhdekurssit
- Eroryhmät

Opiskelu- tai kotipaikkakunnan muut palvelut

- Terveyskeskus
- Neuvola
- Perhe- ja pariterapian keskus
- Perheneuvola
- Yksityiset seksuaaliväkivaltainen ja -terapeutit
- Yksityiset psykoterapeutit, parisuhde- ja perheterapeutit
- Seksuaaliväkivaltainen yhdistykset
- Seurakunta

Verkkoneuvonta- ja parisuhdelinkkejä

Apua.info

<http://www.apua.info>

Ev.lut kko

<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/BB5F-FD97E71A39D3C2256FEA0033D-CA0?openDocument&lang=FI>

Kataja ry

<http://www.katajary.info/>

Nyyti

<https://www.nyyti.fi/tietoa/>

Seksiriippuvuus

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/seksiriippuvuus.php>

Seksuaaliväkivaltainen

<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=seksuaaliväkivaltainen>

Seta

<http://www.seta.fi/>

Sexpo

<http://www.sexpo.fi/>

Sinuiksi

<http://www.sinuiksi.fi/>

Tukinainen

<http://www.tukinainen.fi/>

Väestöliitto

<http://www.vaestoliitto.fi>

Väestöliiton seksuaaliterveysklinikka

sex.health.clinic@vaestoliitto.fi

Väkivalta

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/vakivaltatyo/turvakodit/>

Kirjallisuutta

Rakkaus ja parisuhde

Alberoni Francesco (1992). Häälento. Ota-

va. Alberoni Francesco (1984). Rakastuminen. Otava.

Buchert M. Kiianmaa K. ja Uljas T. (2007). Revitty sydän: voiko uskottomuudesta toipua?

Cacciatore R., Heinonen S., Juvakka E. ja Oulasmaa M. (2006) Pysytään yhdessä.

Fisher Bruce, Hart Nina ja Kiianmaa Kari (2001). Rakennamme parisuhdetta. Kehityksen avaimet.

Josefsson, D., Linge, E. (2012). Hemlighet. Natur och Kultur.

Fromm Erich (1988) Rakkauden vaikea taito. Kirjayhtymä.

Kiianmaa Kari (2005). Rakentava valinta - toimivan parisuhteen puolesta. Kehityksen Avaimet.

Määttä Kaarina (2000) Kestävä parisuhde. Wsoy.

Määttä Kaarina (1999). Rakastumisen lumous. Wsoy.

Nevalainen Vesa (2007): Parisuhteesta voi selvitä Hengissä. Edita

Seksuaalisuus

Apter Dan, Väisälä Leena ja Kaimola Kari (toim) (2006). Seksuaalisuus. Duodecim.

Junkkari Kaija Maria ja Lari (2006). Läsä ja lähellä, seksuaalinen viisaus parisuhteessa. Otava

Liekki. Rakel (2010). Hyvän olon seksi. Paasilinna.

Moore Thomas (2003). Seksin sielu. Like. Palo Jorma ja Palo Leena-Maija (2004). Rakkaudesta seksiin. Wsoy.

Skott Sari, Rosenberg Leena, Valasti Heidi, Sandberg Tarja, Väättänen Jouni ja Kosonen Timo (2006). Suuri seksivälineopas. Sincity Publishing.

Virtanen Jukka (2001). Kliininen seksologia. Wsoy.

Seksuaaliset vähemmistöt

Parkkinen Marja-Leena (2003). Ulos kaapista. Like.

Ero

Fisher Bruce (2000). Jälleenrakennus, kun suhteesi päättyy. Kehityksen avaimet.

Parisuhteen etsiminen ja seksuaali-
terveyden haasteet ovat keskeisiä
kysymyksiä nuorille aikuisille.
Hyvinvointi muilla elämän alueilla
heijastuu usein suoraan näihin
kysymyksiin ja päinvastoin.
Tässä opasvihkosessa pyritään
huomioimaan nuoren aikuisen
elämäntilanne sekä itsenäistymisen,
aikuistumisen ja opiskeluvaiheen
erityishaasteet.

ISSN 1796-6884 (painettu)

ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-5696-55-4 (painettu)

ISBN 978-952-5696-56-1 (verkkojulkaisu)



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ