

Seksuaalisuuden kohtaaminen kriisityöskentelyssä

Kirjoittanut:

Kaisla Jousimo

Sosionomi AMK-opiskelija

Auktorisoitu Seksuaalineuvoja (SSS)

Yhteisöpedagogi (AMK)

Valokuvat: Johannes Dahlström

Sisälllys

| | |
|--|----|
| Esipuhe..... | 3 |
| Johdanto | 3 |
| Seksuaalisuuden, sukupuolen ja ihmissuhteiden moninaisuus..... | 4 |
| Sukupuolen moninaisuus..... | 5 |
| Transsukupuolisuuden kohtaaminen | 6 |
| Seksuaalinen moninaisuus | 7 |
| Sateenkaarevan henkilön kohtaaminen | 9 |
| Ihmissuhteiden moninaisuus..... | 11 |
| Kuinka kohdata monisuhteinen henkilö asiakastyössä | 12 |
| Sanasto | 13 |
| Kirjallisuus | 15 |
| Harjoitteet..... | 16 |
| Seksuaalisuuden ja sukupuolen ikkuna | 16 |
| Haluttomuus..... | 17 |
| Seksuaalisen halun puute ja asiakkaan kohtaaminen..... | 18 |
| Fantasiat | 19 |
| Harjoitteet..... | 20 |
| Halupäiväkirja..... | 20 |
| Läheisysharjoitus | 21 |
| Miten minä sinut näen? | 21 |
| Kirjallisuus | 22 |
| Fetissit ja BDSM | 22 |
| BDSM kokemuksia | 23 |
| Harjoitteet..... | 25 |
| Minua kiihottaa -lista | 25 |
| Kirjallisuus | 26 |
| Lapsikohteinen seksuaalisuus | 26 |
| Lapsikohtaisen asiakkaan kohtaaminen | 27 |
| Kirjallisuus | 28 |
| Seksuaalinen väkivalta..... | 29 |
| Seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneen asiakkaan kohtaaminen..... | 30 |
| Kirjallisuus | 31 |

Esipuhe

Seksuaalineuvontaopinnoissani kiinnostuin toden teolla seksuaalisuuden merkityksestä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tajusin, että olen vuosia tehnyt kohtaamistyötä ymmärtämättä edes pohtia, mitä seksuaalisuus tarkoittaa ja mitä merkityksiä sillä on elämässä. Seksuaalineuvontaopinnot aloittivat tutkimusmatkani ihmisen seksuaalisuuteen ja tässä oppaassa, joka on osa sosionomin (AMK) opintojeni opinnäytetyötä, jatkan tätä tutkimusmatkaa. Toivon, että opas herättää lukijoiden kiinnostuksen seksuaalisuuteen liittyviin kysymyksiin. Toivon myös, että tämän luettuaan sosiaalialan ammattilaiset ja sosiaalialan tehtäviä tekevät vapaaehtoiset alkaisivat miettiä miksi ja miten seksuaalikysymyksiä huomioidaan kohtaamistyössä. Toivon, että oppaan avulla pystytään välttämään edes yksi tilanne, jossa asiakas vähemmistöstressin takia sulkee itsensä keskustelussa.

Kiitokset avusta Tarja Saurio. Suurkiitokset asiantuntijalausunnoista Natalie Peikko, Miska Salakka, Outi Santavuori, Henriikka Sundell, Aisla Uuttu ja Mikko Ylipekka. Valokuvista kiitos Johannes Dahlström. Kiitokset oikolukuavusta Jussi Nurmi ja Jouni Vilkka.

Johdanto

Moninaisuuden huomioiminen tarkoittaa lyhytkestoisessa kriisityöskentelyssä tilan antamista sille, että ihmiset toteuttavat elämänsä eri tavoin. Ihmiset ovat erilaisia. Sinun normaalisi tuskin on kaikkien muiden normaali. Joku saattaa hakeutua kriisikeskukseen keskustelemaan, koska on itse kriisissä oman identiteettinsä kanssa. Joku toinen saattaa hakeutua neuvontaan, jotta pystyy käsittelemään läheisensä kaapista tulosta seuranneet vaikeat tunteet. Jollakulla seksuaalisuus ei ole syy hakeutua keskusteluun, mutta näkyy muiden ongelmien taustalla. Mustasukkaisuus, ihastumiset ja se, mitä merkityksiä niille antaa, ovat tyypillisiä syitä hakea kriisiapua parisuhteeseen. Oli syy hakeutua keskusteluun mikä tahansa, on tärkeää antaa tilaa seksuaalisuudesta keskusteluun. Seksuaalisuus koskee kaikkia ihmisiä, niin yksilötasolla kuin yhdessäkin, koska seksuaalisuus on muutakin kuin seksiä. Seksuaalisuus on identiteettikysymys ja siihen

liittyvät sukupuoliroolit, arvot, asenteet sekä toiveet haaveet ja unelmat. Seksuaalisuus ja suhtautuminen siihen rakentuvat kasvuilmapiirissä, johon vaikuttaa historia, kulttuuri, uskonto ja muut tekijät. Seksuaalikysymysten äärellä ollaan haavoittuvaisia, koska on kyse hyvin intiimistä ja herkästä asiasta. Keskustelussa aiheen esille nostaminen voi olla erityisen vaikeaa, jos aihe on työntekijälle tai vapaaehtoiselle vieras, tai jos se herättää voimakkaita tunteita. Tämän oppaan tarkoitus on palvella työntekijöitä ja vapaaehtoisia, jotta seksuaalisuuden puheeksiotto olisi helpompaa ja kunnioittava kohtaaminen mahdollista. Kunnioittava kohtaaminen tarkoittaa moninaisuuden huomioimista siten, että asiakkaalla on olo, että omasta itsestä voi puhua rehellisesti ja tulla kohdatuksi asiallisesti. Opas antaa tietoa ja välineitä lisätiedon hankkimiseen. Lisäksi oppaaseen on koottu pieniä harjoitteita, joita voi käyttää tai soveltaa asiakastyöskentelyyn.

Oppaassa on viisi tietolukua: Seksuaalisuuden, sukupuolen sekä ihmissuhteiden moninaisuus, Haluttomuus, BDSM ja fetissit, Lapsikohteinen seksuaalisuus sekä Seksuaalinen hyväksikäyttö. Luvuissa on tietoa käsiteltävästä aiheesta, harjoitteita ja lähdekirjallisuuslistausta, jota voi käyttää lisätiedon hakemiseen. Luvuissa on myös teemaan liittyviä asiantuntijalausuntoja kohtaamisesta ja kohdatuksi tulemisesta kyseisen teeman parista.

Seksuaalisuuden, sukupuolen ja ihmissuhteiden moninaisuus

Ilman asiakkaan sanoittamista työntekijä tai vapaaehtoinen ei voi tietää asiakkaan sukupuolikokemusta, seksuaalista suuntautumista, kumppanin sukupuolta eikä sitä millaisessa seurustelusuhteessa asiakas elää. Kriisityöskentelyssä moninaisuuden huomioimista on se, että sanavalinnoissaan antaa tälle tilaa. Olettamuksia tekemällä voimme parhaimmillaan edistää keskustelua ja saada käsiteltyä enemmän tietoa lyhyemmässä ajassa. Valitettavasti pahimmillaan olettamuksilla ruokitaan vähemmistöstressiä ja välitetään asiakkaalle tunnetilaa, jossa kaikesta ei voi puhua. Avoin kielenkäyttö, jossa jätetään mahdollisuuksia auki, antaa keskustelussa tilaa olla oma itsensä siinäkin tapauksessa, että henkilö eläisi yksiavioisessa heterosuhteessa. Kannattaakin seurata omaa kielenkäyttöä; puhutko huomaamattasi asiakkaan kumppanista heteronormatiivisin oletuksin tai teetkö oletuksia asiakkaan sukupuolesta

ulkonäön perusteella silloinkin kun hän ei näitä oletuksia itse tuo esille. Kutsutko asiakkaan seurustelukumppania vaimoksi tai tyttöystäväksi vai kumppaniksi? Mieti, toisiko neuvontakeskusteluun lisätietoa se, jos paljastuisikin, että seurustelevalla parilla on avoin suhde? Seksuaalisuus on useille arka aihe, eivätkä monet uskalla tuoda identiteettiään ja arvojaan esille jos he tulkitsevat, että eivät välttämättä tulisi ymmärretyksi tai arvokkaasti kohdatuksi. Siksi monet salaavat tietoa siinäkin tapauksessa, että salailu kriisityöskentelytilanteessa on vähimmilläänkin kuluttavaa ja pahimmillaan pimittää tietoa, joka voisi auttaa tilanteen selvittämisessä.

Sukupuolen moninaisuus

Sukupuoli on enemmänkin kuin sitä, löytyykö jalkojen välistä penis vai vagina. Oikeastaan sukupuolella on kyse pääasiassa kaikesta muusta kuin siitä, mitä jalkojen välistä löytyy. Kyse on siitä, millaisiin sukupuolirooleihin samaistumme, mikä on sisäinen kokemuksemme ja miten haluamme tulla kohdatuksi. Yhteiskunnallisella tasolla sukupuoli on rooleja, stereotyyppioita ja tilastoja. Elämässä pitää tehdä päivittäin valintoja, kuten mennäkö naisten vai miesten vessaan tai mihin puolelle uimahallia siirtyä vaihtamaan vaatteitaan. Jo kirjastokorttia hakiessa pitää ruksia oma sukupuolensa. Jos ulkonäöstä pääteltävissä oleva sukupuoli ei vastaa henkilötunnuksen loppuosassa näkyvää sukupuolta, voi ongelmia olla vaikka jo bussikorttia leimatessa, puhumattakaan passitarkastuksesta. Sukupuolella on kyse ensisijaisesti kokemuksesta. Henkilöä, joka on määritelty sukupuoleen, joka ei vastaa hänen sisäistä kokemustaan, kutsutaan transsukupuoliseksi.

Sukupuolen määrittely ei kuitenkaan ole yksinkertaista. Peruskoulun biologiantunnilla sukupuoli on yksinkertaistettu kaksijakoiseksi: naisilla on XX-kromosomipari ja miehellä XY. On kuitenkin henkilöitä, joilla on ainoastaan kromosomi X tai kromosomiyhdistelmä XXY. Sen tarkastelu, ovatko ulkoiset sukuelimet vagina vai penis ei kerro kaikkea. Joskus mieheltä löydetään munasarjat hedelmällisyystutkimuksissa, tai naisen murrosiässä alkaneiden alavatsakipujen syyksi voi paljastua paljastua kiveskudos. Joka vuosi syntyy henkilöitä, joiden sukupuoli on epäselvä jo syntyessä. Tällaisia henkilöitä kutsutaan intersukupuoliseksi. Yhteiskunta haluaa tehdä monimutkaisesta asiasta yksinkertaisen. Tämä aiheuttaa ahdistusta ja tuskaa ihmisille, jotka eivät asetu kaksijakoiseen

sukupuolimuottiin. He voivat myös kokea, että heitä yritetään ahtaa sukupuolimuottiin, johon he eivät sovi.

Transsukupuoliseksi kutsutaan henkilöä, jolla syntyessä määritelty sukupuoli ei vastaa omaa sisäistä sukupuolikokemusta. Transgenderiksi tai muunsukupuoliseksi kutsutaan henkilöä, joka asettuu sukupuolten välille tai ei koe kumpaakaan sukupuolta omakseen. Sukupuolen korjaushoitoa saa trans-poliklinikalta, jossa diagnosoidaan sukupuoliristiriitakokemus, arvioidaan toimintakyky ja voimavarat hoidon läpikäymiseen, sekä keskustellaan millaista hoitoa tilanteeseen kaivataan. Lähetteen trans-poliklinikalle voi hakea omalääkäriltä. Keskusteluapua kaikkiin sukupuolikysymyksiin on mahdollista saada esimerkiksi Transtukipiste ry:ltä.

Sukupuolen moninaisuutta kannattaa kriisityöskentelyssä huomioida sanavalinnoilla. On hyvä kutsua asiakasta sillä nimellä ja niillä termeillä, joita hän itsestään käyttää. Kokemus siitä, että ympäristö kyseenalaistaa oman sukupuolikokemuksen, voi olla todella ahdistava. Transsukupuoliset ovat ihmisryhmänä ylikorostuneet itsemurhatilastoissa. Siksi auttajan työssä kannattaa olla erityisen herkkänä, jotta ei omalla puheellaan ainakaan pahenna toisen oloa ja lisää vähemmistöstressiä. Tästä syystä kielenkäyttöön kannattaa kiinnittää huomiota aina, jo ennen kuin asiakas on ilmaissut oman sukupuolikokemuksensa. Asiakkaan toiveen vastaista sukupuolittavaa kielenkäyttöä tulee välttää, mutta jos virheitä tapahtuu niin niitä voi pyytää anteeksi ja yrittää jatkossa enemmän.

Transsukupuolisuuden kohtaaminen

”Transtukipiste tarjoaa maksutonta psykososiaalista tukea sukupuoltaan pohtiville, transihmisille, intersukupuolisille sekä heidän läheisilleen muun muassa ammatillisen keskustelutuen ja vertaistukiryhmien muodossa. Kuvaan tässä tekstissä lyhyesti erityisiä huomioitavia asioita, kun työskennellään sukupuoltaan pohtivien ja transihmisten kanssa. Omaan sukupuoleen liittyvä hämmennys ja epävarmuus ovat usein raskaita kantaa. Työntekijä voi olla ensimmäinen ihminen, jolle asiakas kertoo sukupuoleen liittyvistä ajatuksistaan. Tällöin on tärkeää, että työntekijä ottaa asian todesta, suhtautuu aiheeseen myönteisesti, kuuntelee herkällä korvalla, tekee tilaa asiakkaan ajatuksille avoimilla

kysymyksillä ja validoi asiakkaan tunteita. Mikäli asiakkaan sukupuoli-identiteetti on kesken, on tärkeää tehdä tilaa keskeneräisyydelle ja tavallistaa sitä, että oman sukupuolen jäsentyminen voi viedä aikaa. Työntekijältä vaaditaan epävarmuuden ja keskeneräisyyden sietämistä. Toisaalta työntekijä pääsee kanssakulkijaksi tärkeälle matkalle, jossa kaikki ovet ovat avoinna. Työntekijän ei tarvitse, eikä hän voikaan tietää lopputulosta asiakkaan sukupuoli-identiteettityölle.

On myös paljon sellaisia asiakkaita, jotka sukupuolen puheeksi ottaessaan ovat jo tehneet identiteettityön loppuun ja tietävät varmaksi, mikä heidän sukupuolensa on. Heille voi olla tarpeellista saada puhua sukupuoliristiriidan aiheuttamasta pahasta olost. Validaation antaminen on tärkeää, koska transihmiset eivät usein saa sitä sukupuolelleen, vaan heidän sukupuolensa asetetaan kyseenalaiseksi. Jos et tiedä, miten asiakas haluaa tulla nähdyksi ja kutsutuksi, voit kysyä siitä. Opettele näkemään asiakas niin kuin hän itseään sinulle kuvaa. Esimerkiksi itsensä transtyöksi määrittelevä henkilö on tyttö, vaikka hän sinun silmiisi näyttäisi pojalta. Anna toivoa siitä, että sukupuoliristiriitaan voi saada apua, jos on tarve kehollisille korjauksille. Anna toivoa myös siitä, että omaan elämään on mahdollista löytää ihmisiä, jotka kunnioittavat hänen sukupuoltaan.

Läheisille omasta sukupuolesta kertominen on yleinen teema työskentelyssä transihmisten kanssa. On tärkeää olla kiirehtimättä asiakkaan prosessia kertomiselle. Kertomista voi suunnitella yhdessä asiakkaan kanssa. Työskentelyssä on tärkeää ottaa todesta asiakkaan huolet ja pelot, mutta toisaalta sopivassa vaiheessa työskentelyä myöskin antaa toivoa siitä, että läheiset voivat myös suhtautua asiaan hyvin.”

Miska Salakka, palveluohjaaja, Setan Transtukipiste

Seksuaalinen moninaisuus

Seksuaalinen suuntautuminen voi herättää monenlaisia tunteita perheessä. Oma seksuaalisuus saattaa hämmentää tai ahdistaa, jos sen hyväksyminen tuntuu ristiriitaiselta. Oman lapsen kaapista tulo voi myös aiheuttaa monenlaisia tunteita. Voi esimerkiksi olla, että oman lapsen seksuaalisen suuntautumisen kautta konkretisoituu vanhemmalle huoli siitä, että hän ei välttämättä tule isovanhemmaksi. Oma tai lapsen seksuaalinen suuntautuminen voi myös aiheuttaa ahdistusta uskonnollisissa perheissä.

Taustalla voi olla pelko hylätyksi tai tuomituksi tulemisesta omassa yhteisössä tai pelko siitä, mitä lapselle käy kuoleman jälkeen. Joskus on tarve päästä puhumaan negatiivisista tunteista ja huolista, jotta jaksaa kohdata lapsen kumppanin asiallisesti. Tällainen voi tulla tarpeeseen, vaikka erityisiä pelkoja tai ahdistuksia ei seksuaalivähemmistöihin liittyisikään. Joskus omiin lapsiin liittyvien heteronormatiivisesti rakentuneiden tulevaisuuskuvitelmien hautaaminen vaatii surutyötä, vaikka sinänsä seksuaalivähemmistöihin suhtautumisessa ei olisi ongelmia.

Seksuaaliseen suuntautumiseen liittyy joskus ahdistusta. Ahdistuksesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta puhuttaessa on tärkeä muistaa, että omaa seksuaalisuutta on mahdotonta muuttaa. Sen kanssa voi vain oppia tulemaan toimeen. On jossain määrin mahdollista laajentaa omaa seksuaalista kartastoaan uusiin maisemiin. Esimerkiksi aikuisiällä voi huomata kiihottuvansa tilanteista, mielikuvista tai muusta, jotka eivät nuorena aikuisena kiihottaneet. Niin kutsutusta eheytymisestä ei kuitenkaan ole havaittu tieteellistä näyttöä, sen sijaan eheytymishoitojen on todettu lisäävän ahdistusta ja masennusta. Monesti paras tuki ahdistuksesta kärsivälle onkin tarjota tilanteen normalisointia. Seksuaalivähemmistöihin kuuluu paljon ihmisiä, muunmuassa merkittäviä poliittisia henkilöitä, pappeja ja laulajia. Seksuaalivähemmistöön kuuluva voi hankkia lapsia, mennä naimisiin, hankkia omakotitalon ja elää juuri niin tavallista elämää kuin haluaa.

Kaapista tuloon liittyvään ahdistukseen tulee etenkin nuoren kohdalla suhtautua vakavasti. Jos nuorella on aavistus, että kaapista tuloon saattaa liittyä voimakkaita kielteisiä reaktioita, voi olla hyvä ohjeistaa nuorta puhumaan aiheesta ensin jollekulle toiselle luotetulle aikuiselle aiheesta. Tällainen henkilö voi olla kummi, isovanhempi tai muu läheinen aikuinen. Tärkeää on, että nuorella on aikuinen, jonka tukeen voi turvautua, jos ongelmia ilmenee kotona. On hyvä muistuttaa, että aihe voi herättää voimakkaita tunteita, joiden käsittely vaatii aikaa. Voimakkaatkaan negatiiviset reaktiot eivät välttämättä tarkoita, etteivät vanhemmat voisi hyväksyä asiaa ajan kanssa. Kirjeen kirjoittaminen voi olla toimiva keino kaapista tuloon, jos reaktio mietityttää. Silloin vanhemmalla on aikaa sulatella uutista ennen kohtaamista. On tärkeää, että nuorella on paikka mihin mennä, jos kotona tuntuu turvattomalta. On myös tärkeää, että nuorella on huolia kuunteleva taho, jos henkinen kuormitus on suurta. Tässä apuna voi olla vaikkapa nuorisotyöntekijä tai auttavat

puhelimet. Joissain tilanteissa paras ratkaisu voi olla siirtää kaapista tuloa myöhempään tulevaisuuteen.

Sateenkaarevan henkilön kohtaaminen

"Jokainen tulee kohtaamaan asiakastyössä identiteetiltään muitakin kuin heteroja. Kukaan ei kuitenkaan osaa sanoa, paljonko ei-heteroja tarkalleen on. Tutkimustulokset asian suhteen riippuvat täysin siitä, miten henkilön sateenkaarevuutta on tiedusteltu. Aika pieni osa ihmisistä identifioi itsensä täysin homoseksuaaliksi, mutta kolmasosalla on homoseksuaalisia kokemuksia. Homoseksuaalisia fantasioita ja ajatuksia on vielä suuremmalla määrällä. Turvallista lienee todeta, että noin 10 prosenttia ihmisistä on suuntautumiseltaan homo- tai biseksuaaleja. Heitä (meitä) on siis jokaisessa suvussa, naapurustossa, keskiuudessa työpaikassa, lukioluokassa ja ruuhkabussissa.

Koska vähintään joka kymmenes vastaantulija on muuta kuin hetero, peruslähtökohdaksi asiakastyössä kannattaa ottaa moninaisuuden olettaminen ja sensitiivinen kielenkäyttö. Jos parisuhteisiin tai seksiin liittyvät asiat ovat kohtaamisessa olennaisia, kannattaa käyttää termejä, jotka eivät sukupuolita: esim. parisuhteen toiseen osapuoleen voi viitata kumppanina tai puolisona ja lapsen mahdolliseen äitiin/isään toisena vanhempana. Näin asiakkaalle tulee kertoneeksi keskustelun ohessa, että normista poikkeaminen ja "kaapista tulo" on sallittua ja turvallista.

Suoraan kysyminen on aina parempi vaihtoehto kuin heterouden olettaminen, jos identiteetin esiintuomisella on merkitystä kohtaamisen tavoitteen kannalta. Tarvittaessa voi kysyä vaikkapa "Harrastatko yleensä seksiä miesten vai naisten kanssa?". Tällä tavalla keskitytään asiakkaan toimintaan, eikä niinkään monimutkaisiin ja syvällisiin identiteettimäärittelyihin. On hyvä muistaa, että esimerkiksi vain osalla miehistä, jotka harrastavat seksiä toisten miesten kanssa, on itse asiassa homoseksuaalinen identiteetti. Homoksi/lesboksi tunnustautuminen on yhä edelleen monille liian kova pala tai sitten ei-heterous on ymmärretty väärin piirteeksi, jonka voi nähdä ulkonäöstä ja käytöksestä, joita tällainen ihminen ei koe omikseen.

Turhia ja tunkeilevia kysymyksiä on kuitenkin syytä välttää. Esimerkiksi naisparilta ei ole aina välttämätöntä kysyä, kumpi heistä on synnyttänyt ja kumpi sosiaalinen äiti tai miten

lapsi on saanut alkunsa. Perheenjäsenistä ja sukulaisista on hyvä käyttää niitä sanoja, joita henkilöt itse käyttävät. Jos jotain asiaa ei tiedä, vaikka se on oleellinen, kannattaa kysyä reippaasti ja perustella kysymyksen tarve. On luonnollista, että erilaisuus herättää mielenkiintoa, ja varmasti vain harva kyselijä tarkoittaa pahaa, mutta uteliaisuuden kohteelle asiaan liittymätön kyseleminen voi käydä uuvuttavaksi ja tuntua kiusalliselta. Tällaisista kohtaamisista kuulee edelleen jatkuvasti, vaikkakin asenneilmaston avarakatseisuuteen vaikuttanee myös asuinpaikkakunta.

Sateenkaarevaa väestöä on Suomessa paljon enemmän kuin esim. suomenruotsalaisia, mutta torjuva kulttuuri aiheuttaa sen, että suuri osa heistä pyrkii pitämään identiteettinsä piilossa. Seksuuali- ja muihin vähemmistöihin kuulumiseen liittyykin usein ns. vähemmistöstressin kokeminen. Eläminen yhteiskunnassa ja kulttuurissa, jossa ei heterous on arjessa kovin näkymätöntä, kuormittaa psyykkisesti, mikä voi edesauttaa mielenterveysongelmien syntymistä. Yleistäen voidaan sanoa, että sateenkaareva ihminen joutuu pohtimaan kaapista ulos tulemista jokaisessa hiukankin merkityksellisemmässä kohtaamisessa. Paljastamalla normista poikkeavan identiteettinsä joutuu aina ottamaan riskin huonosta tai epäasiallisesta kohtelusta. Toinen vaihtoehto on antaa asian olla ja yrittää mukautua itsestään selvänä pidettyyn heterolokeroon, mikä voi johtaa noloihin väärinkäsityksiin tai asian paljastuttua jopa syytöksiin valehtelusta.

Ammattilaisen on syytä antaa tilaa erilaisuudelle ja kohdella ihmistä kokonaisena. Neutraalin kielenkäytön ja normatiivisten oletusten välttämisen lisäksi avarakatseisuudesta voi viestittää niinkin yksinkertaisesti kuin vaikkapa pienellä sateenkaarilipputarralla ovenpielessä tai ilmoitustaululla. Sateenkaarilippu viestittää tietoisuutta seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden kirjosta, jolloin ko. vähemmistöjen edustajille tulee varmempi ja turvallisempi olo – varsinkin jos taustalla on ikäviä kokemuksia asiaan liittyen. On hyvä muistaa, että yhdenvertaisuuslaki ei pelkästään kiellä ns. seksuaalivähemmistöjen syrjintää vaan myös velvoittaa edistämään yhdenvertaisuutta.”

Seksuaalineuvoja Outi Santavuori

www.aurinkoiseksi.com

Turun seudun Setan aktiivi, vapaaehtoisouluttaja ja hallituksen jäsen

Ihmissuhteiden moninaisuus

Kaikki eivät ole onnellisimmillaan kahden välisessä seurustelusuhteessa. Ihmissuhdemallia, jossa tavoitellaan tai toteutetaan usean aikuisen välisiä seurustelusuhteita vastuullisesti yhteisesti sovitulla pelisäännöllä, kutsutaan polyamoriaksi. Joissakin polyamorisissa suhteissa tavoitteena on hierarkia, jossa on primäärikumppani ja sen rinnalla sekundäärisuhteita, joissa ei tavoitella yhtä tiivistä suhdetta. Toisissa polyamorisissa suhteissa pyritään tasavertaisuuteen kaikkien kumppaneiden kanssa. Eri suhteissa toteutetaan polyamoriaa erilaisin haavein ja käytännöin. Jotkut haaveilevat usean aikuisen perheestä, jotkut haluavat lapsia, ja toiset haluavat asua yksin mutta nauttia myös luottamuksellisista rakkaussuhteista.

Joskus kohtaa asenteita, että pelätään polyamorian olevan haitallista lapsille. Lähtökohdaksi voi kuitenkin ottaa, että lapsi on onnellinen, kun ympärillä on turvallisia, läheisiä aikuisia. Kun aikuisia on perheessä enemmän, on lapsellakin ympärillä enemmän ihmisiä, jotka toimivat kuuntelevana korvana, huolehtivat vaipanvaihdosta ja myöhemmin auttavat läksyjen teossa. Polyamorisuuden näyttäytyminen lapsille riippuu täysin seurustelusuhteissa sovitusta säännöistä. Jotkut pyrkivät tasa-arvoiseen vanhemmuuteen ja toiset siihen, etteivät aikuisten ihmissuhteet näy lapsen elämässä.

Polyamoriaan voi kriisityökentällä törmätä esimerkiksi tilanteessa, jossa parisuhteessa pohditaan suhteen avaamista, tai jos suhteessa on tapahtunut pettämistä. Suhdetta avatessa ollaan tekemisissä voimakkaiden tunteiden kanssa, ja monet huomaavatkin, että vaikka joku asia järjen tasolla tuntuu mahdolliselta, saattaa silti tunnereaktio olla vahvan kielteinen. Pariskuntaa kuunnellessa kannattaa huomioida, että kaikille tunteille tulee olla tilaa ja kaikki tunteet ovat luvallisia ja luonnollisia. Kaikille toimille ei kuitenkaan voi antaa lupaa: mikään tunne ei oikeuta väkivaltaan tai toisen vapauden riistämiseen. On hyvä pohtia yhdessä, miten vaalia tai uudelleen rakentaa luottamusta, ja miten toimia kunnioittavasti toista kohtaan. Polyamorian hahmottamisessa on käytetty esimerkkeinä muunmuassa, että rakkaus omaan lapseenkaan ei vähene sisaren syntyessä, tai että jos välillä haluaa syödä omenaa, ei se vähennä appelsiinin herkullisuutta. Monet pitävät

polyamorisuudessa siitä, että yhden kumppanin ei tarvitse vastata kaikkiin tarpeisiin, eikä itse tarvitse olla kumppanille kaikkea mitä hän toivoo. Yhden kumppanin kanssa voi esimerkiksi harrastaa teatteria ja toisen kanssa nauttia vaellusretkistä. Polyamorisessa suhteessa erimielisyydet lapsen hankinnassa eivät välttämättä ole suhteen esteenä. Polyamoriasta keskustellessa asiakkaiden kanssa tulee myös muistaa, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa toteuttaa monisuhteisuutta. Tärkeintä on, että kaikki suhteessa olevat osapuolet ovat tyytyväisiä tilanteeseen. Sääntöjä turvallisuuden kunnioittamiseksi voi laatia ja niitä on mahdollista muuttaa myöhemmin, jos siltä tuntuu.

Kuinka kohdata monisuhteinen henkilö asiakastyössä

”Monisuhteinen? Polyamoria? Apua!”

Jos yllä esitetty reaktio kuulostaa tutulta, et ole yksin. Miten polyamoriaan voisi suhtautua? Huolimatta viime vuosien hiukan parantuneesta medianäkyvyydestä, polyamoria ja vastuulliset monisuhteet yleisesti ovat useimmille vieras aihe. Veikkaan, että iso osa polyamorisista on aikanaan kysynyt tätä samaa itseltään. Vastaus on kuitenkin yksinkertainen: me olemme kaikki ihmisiä, kuin kuka tahansa muukin.

Monisuhteisiin pätevät samankaltaiset ehdot kuin mihin tahansa parisuhteeseen. Kaikkien osapuolten tulee olla samalla sivulla siitä, minkä tyyppinen suhde on kyseessä. Selän takana salaa toimiminen rikkoo luottamuksen, kuten missä tahansa ihmissuhteessa. Pettäminen on yhdessä tehtyjen sopimusten rikkomista, siksi polyamorisissakin suhteissa voi olla pettämistä. Polyamorisesti eläminen ei kuitenkaan itsessään ole pettämistä. Ollaan rehellisiä ja avoimia toisillemme, niin suhde toimii paremmin. Kunnioitetaan toinen toisiamme.

Moni ihmettelee, eivätkö monisuhteiset ole mustasukkaisia. Tämäkin tunne kuuluu useiden monisuhteisten elämään. Sitä voi kuitenkin prosessoida erilaisin tavoin, ja vaikei tunne kokonaan poistuisi, sen kanssa voi oppia elämään. Mustasukkaisuus on normaali tunne, joka viestittää tärkeistä asioista, eikä sitä ole syytä lakaista maton alle, oli suhdemuoto mikä tahansa.

On mahdollista hyväksyä kumppanin monisuhteisuus, vaikka itse olisi yksisuhteinen. Se vaatii toki erilaista tulokulmaa, asioiden käsittelyä ja toisen erilaisuuden hyväksymistä puolin ja toisin.

Kaikki monisuhteet eivät näytä samalta. Jotkut pitävät suhteen avoimuudesta, toiset eivät ota uusia kumppaneita ilman vakavia neuvotteluja. Osassa suhteista on hierarkiaa, toisissa ei. Jotkut ovat suhdeanarkisteja. Tästä syystä keskustelu suhteen toimintaperiaatteista tulee joka tapauksessa ajankohtaiseksi.

Yleispätevänä ohjeena haluaisin mainita, että älä oleta, vaan anna asiakkaan itse kertoa tilanteestaan. Kysy lisää, jollet ymmärrä. Älä tuomitse, varsinkaan suoralta kädeltä. Pahoittele, jos olet olettanut väärin. Älä tee yhden asiakkaan kohtaamisen perusteella yleistyksiä monisuhteisuudesta. Jonkun muun tilanne voi olla pinnallisista samankaltaisuuksista huolimatta täysin toisenlainen.”

Aisla Uuttu

Puheenjohtaja

Polyamoria - monisuhteisuusyhdistys ry

Sanasto

Aseksuaalisuus tarkoittaa kokemusta seksuaalisen halun puutteesta tai vähäisyydestä muita henkilöitä kohtaan. Aseksuaali henkilö voi masturboida ja harrastaa seksiäkin, mutta hän ei koe seksuaalista vetovoimaa muihin. Termillä tarkoitetaan seksuaalisen vetovoiman täydellistä puuttumista pitkällä aikavälillä, eikä ole sama asia kuin haluttomuus. Aseksuaali voi haluta romanttisia ihmissuhteita.

Biseksuaalisuus tarkoittaa sitä, että henkilö voi kiinnostua sekä naisista että miehistä, tai mahdollisesti sukupuolella ei ole mitään merkitystä. Termi on osittain päällekkäinen panseksuaalisuuden kanssa.

Cis-sukupuolinen kokee oman syntymässä määrätyn juridisen sukupuolensa omakseen.

Ihmissuhdeanarkia tarkoittaa ajatusmallia, jossa kyseenalaistetaan malleja, joiden perusteella ihmissuhteita muodostetaan. Ihmissuhdeanarkistit eivät tee muodollista eroa ystävyuden ja seurustelusuhteen välillä. Ihmissuhteisiin suhtaudutaan jatkuvasti rakentuvina kokonaisuuksina, joiden säännöt määrittyvät suhteen sisällä.

Panseksuaalisuus tarkoittaa, että seksuaalisen tai emotionaalisen kiinnostuksen muodostumisessa ei ole merkitystä henkilön sukupuolella, oli se sitten nainen, mies, jotakin siltä väliltä tai tämän kaksijakoisuuden ulkopuolelta. Termillä halutaan korostaa sitä, että kiinnostus ei ole sidottu sukupuolikokemukseen.

Polyamorisuus tarkoittaa ihmissuhdemallia, jossa yksilö on, tai haluaa olla, useissa intiimeissä romanttis-seksuaalisissa suhteissa samanaikaisesti. Polyamorisuus toteutuu siten, että suhteen romanttisista ja seksuaalisista säännöistä on kaikkien osapuolten välillä yhteinen ymmärrys.

Transmiehellä tarkoitetaan miestä, joka on syntymässä määritelty naiseksi.

Transnaisella tarkoitetaan naista, joka on syntymässä määritelty mieheksi.

Transsukupuolisuudella tarkoitetaan kokemusta, joka syntyy kun oma sukupuoli ei vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta.

Transtaustaiseksi voidaan nimittää henkilöä, joka on käynyt läpi sukupuolenkorjauksen, eikä koe enää olevansa transsukupuolinen.

Transvestisuudella tarkoitetaan henkilöä, jolla on ajoittaista tarvetta ilmaista pukeutumalla, eläytymällä tai muutoin laittautumalla toista sukupuolta, mutta on muutoin tyytyväinen syntymässä määriteltyyn sukupuoleensa.

Kirjallisuus

Haldeman, Douglas C. 1991. Sexual Orientation Conversion Therapy for Gay Men and Lesbians: A Scientific Examination. In J. Gonsiorek & J. Weinrich (Eds.), Homosexuality: Research Implications for Public Policy (pp. 149-160). Newbury Park, CA: Sage. Saatavilla osoitteesta: <http://drdoughaldeman.com/doc/ScientificExamination.pdf>

Kilpiä Juha. 2015. Nimestä minut tunnet.

Lehto, Juhani E. & Kovero, Camilla. 2010. Homoseksuaalisuus tieteen näkökulmasta ja miesten kertomana.

Mäkeläinen, Niina & Silfverberg, Anu. 2017. Jokin muu, mikä. Longplay.

Nissinen, Jussi & Pesonen, Tommi P. & Väisänen, Mikko. 2016. Sinuiksi tuleminen: Turvallinen ulostulo. Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi. Saatavilla: http://static.sinuiksi.fi/files/Sinuiksi_tuleminen-ulostulo-opas-2016.pdf

Parkkinen, Marja-Leena. 2003. Ulos kaapista.

Tuovinen, Liisa & Stålström, Olli & Nissinen, Jussi & Hentilä, Jorma (toim.). 2011. Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Gaudeamus.

Nettisivut

www.transtukipiste.fi

www.sinuiksi.fi

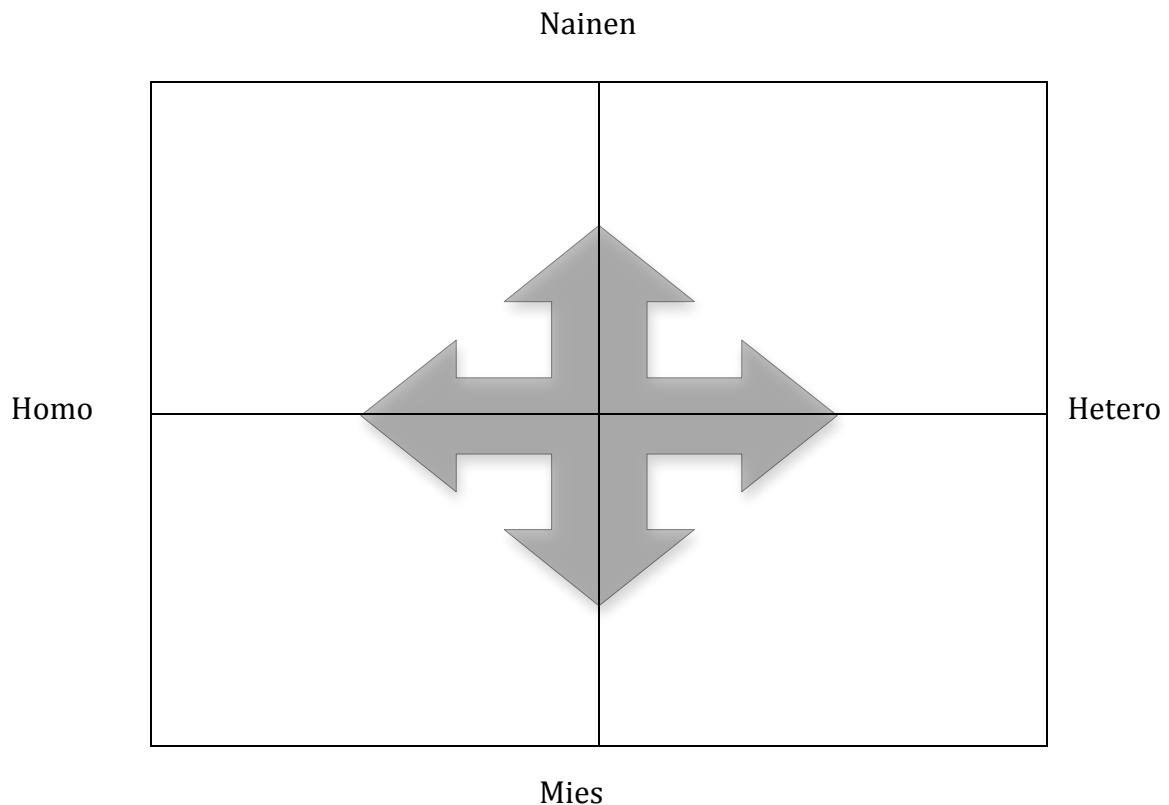
www.seta.fi

www.polyamoria.fi

www.intersukupuolisuus.fi

Harjoitteet

Seksuaalisuuden ja sukupuolen ikkuna



Ikkunalla voi havainnollistaa sitä, että kokemuksen omasta sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta ei tarvitse olla kaksijakoinen tai pysyvä. On normaalia ja tyypillistä, että kokemus omasta naiseudesta tai mieheydestä saattaa vaihdella enemmän tai vähemmän esimerkiksi sen mukaan, millaisia askareita on tehnyt viime aikoina tai millaisessa seurassa liikkunut. Naisellinen nainenkin saattaa kokea olevansa vähän jätkä renkaiden vaihdon jälkeen. Aina heterosuhteissa ollut nainen taas saattaa onnetonta seksielämänsä miettiessään pohtia omaa seksuaali-identiteettiään. Monet aikuiset ihmiset heräävät seksuaaliseen suuntautumiseensa vasta keski-ikäen kynnyksellä.

Erityisesti nuorilla kokemus omasta sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta saattaa olla hyvin elävä. Sille tulee antaa tilaa. Vain ihmisellä itsellään on tieto ja kokemus

omasta sukupuolestaan ja seksuaalisesta suuntautumisestaan. Kohtaamistyössä tämä kannattaa huomioida ja antaa identiteetille tilaa kehittyä ja ajatuksille tilaa muovautua.

Tehtävää esitellessä asiakkaalle on hyvä avata sitä, että puhutaan kokemuksesta tässä hetkessä. On hyvä sanoittaa asiakkaalle, että on normaalia, että ensi viikolla tai ensi vuonna saattaa tuntua toiselta. Tehtävän tavoitteena on avata keskustelua siitä, mitä tarkoittaa olla nainen tai mies, homo tai hetero. Voiko olla jotakin siltä väliltä? Mitä tarkoittaa ja mitä merkityksiä sillä on, jos identiteetti on liukuva? Mihin kohtaan laittaisit raksin tänään?

Haluttomuus

Halu voi sytyttää tarpeen tehdä aloite seksiin, tai seksuaalinen halu voi syntyä seksialoitteesta tai esileikistä. Jos halua ei synny, voi tämä ajan myötä aiheuttaa ongelman seurustelusuhteessa. Haluttomuus tai halujen eriparisuus on yksi yleisimmistä syistä hakea apua seksuaalineuvonnasta. Asiakaskohtaamisessa voi olla parempi puhua seksuaalisen halun puutteesta, eikä haluttomuudesta. Haluttomuus kuulostaa helposti pysyvältä tilalta, enemmän ongelmalta tai sairaudelta. Kun asiakas puhuu haluttomuudesta on tärkeä löytää keskusteluyhteys siitä, mitä asiakas haluttomuudella tarkoittaa. Joskus haluttomuus saattaa asiakkaalle tarkoittaa sitä, että halua on, mutta ei omaa kumppania kohtaan. Joskus taas haluttomuudesta puhutaan kun tekee mieli pari kertaa viikossa eikä enää päivittäin. Tärkeää on myös kartoittaa asiakkaan kanssa, kuinka kauan tilanne on ollut tällainen. Onko haluttomuus tai halujen eriparisuus ollut aina vai alkanut jostakin hetkestä. Onko joskus ollut tilanne, jossa asiat olivat hyvin? Miten asiat silloin olivat?

Haluttomuus ei myöskään ole ongelma, jos se ei tunnu ongelmalta. Asiakkaalta on hyvä kartoittaa, että haluaisiko hän haluta enemmän. Tuntuuko nykytilanne ongelmalta ja jos tuntuu, niin kenen mielestä? Usein haaste saattaakin suhteessa olla haluttomuuden sijaan halujen eriparisuus, jossa toinen haluaa enemmän kuin toinen. Tällainen tilanne voi jatkuessaan luoda jännitteitä seksielämään.

Usein kohtaa pariskuntia, joilla arki pyörii rutiininomaisesti hyvin mutta fyysinen läheisyys ja kosketus on vähentynyt. Tällaisessa asetelmassa seksi saattaa hiipua tai muuttua rutiinisuorituksiksi. Romanttisissa seurustelusuhhteissa olisi hyvä välillä pysähtyä olemaan toisen lähellä ilman, että tilanteen on tarkoitus toimia esileikkinä: tarjota ja ottaa vastaan hierontaa, hellimistä ja pusuja. Joskus suhteesta kehittyy takaa-ajotilanne, jossa toinen osapuoli mieltää kaiken koskettamisen seksuaaliseksi ja alkaa välttää koskettamista, kun taas toinen osapuoli ajautuu jahtaamaan kumppaniltaan läheisyyttä, josta kokee jäävänsä paitsi. Tällaisen kierteen voi saada katkaistua esimerkiksi läheisyysharjoituksilla yhdistettynä sopimukseen, että seksiä ei harrasteta esimerkiksi seuraavaan kuukauteen. Tällaisen sopimuksen tarkoituksena on palauttaa tilanne ahdistavasta takaa-ajon ilmapiiristä tilaan, jossa on jälleen lupa koskettaa. Joskus haluttomuuteen voi auttaa, jos harrastaa kaikenlaista muuta seksiä kuin yhdyntää. Seksistä on hyvä puhua aina välillä myös silloin kun ongelmia ei ole. On hyvä kartoittaa millaisesta kosketuksesta tykkää ja mikä sytyttää. Erityisesti tärkeää on myös puhua asioista jotka vievät halua pois, kuten stressistä. Tällöin avataan myös keskustelua siitä, miten helpottaa toisen oloa. Haluttomuutta voi aiheuttaa myös sairaus tai lääkitys. Jos haluttomuus on alkanut sairauden tai lääkkeen käytön yhteydessä, on tärkeä kannustaa asiakasta ottamaan asia puheeksi lääkärin kanssa.

Seksuaalisen halun puute ja asiakkaan kohtaaminen

”Kolmenkymppin tienoilla oleva asiakas saapuu vastaanotolle. Hän on ahdistunut ja huolissaan, sillä hän on sinkku, tutustuu mielellään uusiin ihmisiin ja käykin melko aktiivisesti treffeillä. Asiakkaan huoli liittyy omaan seksuaalisuuteen, tarkennettuna sen yhteen osa-alueeseen – seksuaaliseen haluun.

Asiakas kokee, että aiemmissa parisuhteissa seksuaaliseen haluun on liittynyt pulmia. Asiakas on ollut usein osapuoli, joka on kokenut halua vähemmän kuin kumppani. Seksi sinällään ei ole ollut ikinä epämiellyttävää, mutta seksiin ryhtyminen ei ole houkutellut, vaan on tuntunut usein pakkopullalta suhteen alkuvaiheen innostuksen ja aktiivisemmän vaiheen tasaannuttua. Tästä on aiheutunut ristiriitoja sekä syyllisyyden tunteita parisuhteissa.

Asiakas pohtii, onko hänessä jotakin vikaa, kun kaikki muut ihmiset tuntuvat haluavan seksiä häntä enemmän. Hän on jo etukäteen huolissaan, millaisia ongelmia halun puute mahdollisessa uudessa parisuhteessa voi aiheuttaa.

Seksuaalinen halu on osa meidän kaikkien seksuaalisuutta. Halun määrä on yksilöllistä ja vaihtelee usein eri elämänvaiheissa. Ammattilaisen onkin tärkeää tiedostaa, ettei seksuaalisen halun kohdalla ole olemassa mittaria, joka kertoisi, mikä on normaali tai epänormaali määrä halua.

Joissakin ihmisissä herää halua seksiin vähintään kerran päivässä, joissakin kerran viikossa, jotkut kokevat halun hyrähdysten pari kertaa vuodessa. Jotkut tuntevat halua itsetyydytykseen, mutta eivät kumppaniseksiin. Toisilla taas voi olla halua nauttia läheisyydestä ja kosketuksesta, ilman yhdyntää tai suuseksiä.

Seksuaalisen halun puute aiheuttaa usein syviä häpeän, epäonnistumisen ja kelpaamattomuuden tunteita sekä kokijassa että tämän kumppanissa. Rauhallinen, perusteellinen taustatietojen kartoitus voi tuoda valoa tilanteeseen. Seksin monimuotoisuuden pohtiminen yhdessä asiakkaan kanssa on myös olennaista: seksin ei tarvitse tarkoittaa pelkkää yhdyntää. Voisivatko koskettelu, suutelu, kenties suuseksi tuntua mukavilta? Tai voisiko seksiä haluava osapuoli nauttia itsetyydytyksestä kumppanin sylissä, kuitenkin yhteydessä toiseen?

Jos seksuaalista halua on aiemmin ollut enemmän ja sen katoaminen tai väheneminen häiritsee asiakasta itseään, on asiaa hyvä käydä läpi tarkasti. Onko elämäntilanteessa ollut muutoksia? Onko jokin tapahtuma, terveyteen tai ihmissuhteisiin liittyvä tekijä voinut vaikuttaa haluun? Kiinnostavatko seksin ja läheisyyden eri muodot ylipäätään, vai tuntuuko halu kaikonneen tyystin? Mikä kaikki halua voisi herätellä – onko esimerkiksi oma keho edelleen ystävä, voisiko sitä yhä pitää hyvänä?

Seksuaalisen halun puute on harvemmin ongelma henkilöillä, jotka elävät itsekseen, vailla parisuhteita. Ristiriitoja voi ilmaantua silloin, kun keskenään suhteessa olevilla henkilöillä on hyvin erilaisia toiveita seksin määrästä. Ammattilaisen, joka kohtaa seksuaalisen halun puutetta kokevan asiakkaan, on tärkeää kuulla tasapuolisesti suhteen kaikkia osapuolia ja pyrkiä tuomaan toivoa epätoivon tilalle.”

Henriikka Sundell, seksuaaliterapeutti, Sexpo-säätiö

Fantasiat

Fantasioiden avulla voidaan joissain tapauksissa auttaa haluttomuutta. Fantasia voi olla mikä tahansa ajatuksen tasolla tapahtuva, kiihottumiseen tai eroottiseen latautumiseen

liittyvä mielenprosessi, kuten muisto, hetken häivähdys tai monimutkainen kertomus. Fantasiasta voi nauttia masturboinnin aikaan, esileikissä tai seksin aikana. Sekä naiset että miehet fantasioivat seksin aikana, ja se on hyvä asia.

Fantasioita on enemmän ihmisillä, jotka ovat seksuaalisesti aktiivisia ja jotka ovat tyytyväisiä seksielämäänsä. Jossain määrin fantasioiden yleisyys määräytyy myös hormonien mukaan. Mitä enemmän kehossa on testosteronia, sitä enemmän sekä naiset että miehet fantasioivat seksistä. Fantasiat ovat keino paeta omasta elämästä johonkin sellaiseen maailmaan, jossa elämän rajoitteet eivät seuraa, ja jossa kaikki on mahdollista.

Fantasiat ovat hyvä keino tutkia ja toteuttaa seksuaalisuudestaan sellaisiakin puolia, joihin ei oikeassa elämässä halua tutustua. Fantasioiden avulla voidaan myös tehdä hallittavaksi ja nautittavaksi menneisyyden kipupisteitä. Fantasioiden hyvä puoli on se, että ne ovat ja saavat ollakin täysin yksityisiä. Niistä ei tarvitse kertoa kenellekään, edes kumppanille. On hyvä kertoa asiakkaalle, että kaikenlaiset fantasiat ovat sallittuja, eikä niistä tarvitse kokea syyllisyyttä. Joskus fantasiat ovat luonteeltaan ahdistavia, eivätkä aiheuta kantajalleen mielihyvää. Jos fantasiat aiheuttavat kantajalleen paljon ahdistusta ja tuskaa, voi olla tarpeen ohjata asiakas psyko- tai seksuaaliterapiaan.

Kohtaamistyössä fantasioille tulee antaa lupa, ja fantasioihin kannattaa kannustaa. Jos fantasioita ei ole, kannattaa omaan seksuaalisuuteen kannustaa tutustumaan sopivin keinoin: kirjallisuuden, taiteen tai pornon kautta. Fantasioista ei tarvitse kokea syyllisyyttä.

Harjoitteet

Halupäiväkirja

Halupäiväkirjalla voi asiakas selvittää, tuntee hän halua lainkaan. Halupäiväkirjaa voi toteuttaa monin eri tavoin. Voi esimerkiksi kirjoittaa konkreettiseen kalenteriin raksin aina kun tunnistaa seksuaalisen ajatuksen, fantasian tai kiihottumisen. On myös mahdollista pitää muistikirjaa, johon pystyy tarkemmin kirjoittamaan ajatuksia ylös, esimerkiksi mihin kellonaikaan tai missä tilanteessa halu syttyi. Jollekulle voi ehkä sopia parhaiten päiväkirjan pito piirtäen, esimerkiksi janana johon saa näkyviin halun astevaihtelut.

Halupäiväkirjaa kannattaa pitää ainakin kuukauden ajan. Kuukaudessa halupäiväkirjaan saa näkyviin erilaisten tilanteiden kuten stressin vaihtelun ja mahdollisen kuukautiskierron vaikutuksen haluun. Sen tarkoituksena on auttaa tunnistamaan, onko halua ja missä tilanteessa halu tulee pinnalle. Halupäiväkirja kannattaa aina pitää henkilökohtaisena, mutta se sopii myös pariasiakkaiden kohtaamiseen, jos haasteena on esimerkiksi halujen eriparisuuden tunnistaminen. Tällöin parisuhteen molemmat osapuolet voivat pitää omaa halupäiväkirjaansa, ja niitä voidaan purkaa yhdessä kokoontuessa. Halupäiväkirja voi myös auttaa myös tunnistamaan omia fantasioita. Joillakin ihmisillä fantasiat ovat lähinnä ohimeneviä seksuaalisia ajatuksia. Niistä tietoisesti tuleminen voi auttaa avaamaan itselle enemmän omaa seksuaalisuuttaan ja haluaan.

Läheisyysharjoitus

Läheisyysharjoitusta voi toteuttaa esimerkiksi suihkussa tai sängyllä. Harjoituksen tarkoituksena on antautua toisen lempeälle kosketukselle ilman velvoitetta tehdä mitään takaisin. Läheisyysharjoituksen ei tule johtaa seksiin. Ennen läheisyysharjoitusta tulee ensin keskustella säännöistä: kuinka kauan sille varataan aikaa ja onko jotain mihin tai miten ei tänään tunnu hyvältä koskea. Joskus silmien peittäminen, korvatulpat tai musiikki voi auttaa rentoutumaan. Hellijä pitää huolta kellosta. Harjoituksen tarkoituksena on myös opetella katsomaan itseä lempeämmin, kumppanin silmien kautta. Läheisyysharjoituksen luonne on epäseksuaalinen. Tästä syystä sukuelinten koskettamista tulee välttää. Harjoitukselle on hyvä varata aikaa 15-30 minuuttia. Sängyssä suoritettussa läheisyysharjoituksessa sivellään, hierotaan, silitetään ja hellitään kumppania. Suihkussa suoritettussa pesuharjoituksessa pestään ja hyväillään koko kumppanin vartaloa käsin tai sienellä. Rentouttava musiikki, kynttilät tai muuten himmennetty valaistus voi auttaa virittäytymään tunnelmaan. Tärkeää on luoda kiireetön tunnelma ja arvostava ilmapiiri. Läheisyysharjoituksen jälkeen on tärkeää purkaa tilanne: miltä harjoite tuntui? Tuntuiko jokin epämiellyttävältä? Vaihtakaa rooleja esimerkiksi seuraavana päivänä.

Miten minä sinut näen?

Harjoitusta voi toteuttaa esimerkiksi valokuvaamalla yhdessä. Ennen harjoitusta tulee suunnitella, missä haluaa kuvata kumppaniaan ja tulla kuvatuksi. Harjoitusta voi tehdä yksinkertaisesti kuvaamalla kumppania, tehden samalla kumppanille näkyväksi sen, miten hänet näkee. Antoisamman harjoitteesta saa pyytämällä kumppania samalla kuvailemaan

itseään siten kuin haluaisi tulla nähdyksi. Harjoituksen lopputuloksena voi esimerkiksi olla kuvapari, jossa toisessa kumppani näkyy vanhempana kodin askareissa ja toisessa aktiivisena järjestön toimijana. Tarkoituksena on herättää keskustelua eri arjen rooleista ja siitä, mitä puolta toivoisimme että kumppanimme meissä enemmän näkevän. Harjoituksesta saa hauskemman, jos käy lainaamassa roolivaatteita esimerkiksi teatterin puvustamosta. Valokuvatessa saattaa huomata olevansa uudenlaisen luottamuksen rakentamisen äärellä: ei aina ole helppoa pyytää miten haluaisi tulla nähdyksi kuvassa. Harjoitetta voi toteuttaa myös selaamalla vanhoja valokuvia ja keskustelemalla siitä, missä näkee itsensä tai kumppaninsa eniten omana itsenään. Vanhoista valokuvista voi myös seurata roolien ja parisuhteen kasvamista.

Kirjallisuus

Heusala, Kari. 2003. Miehen seksuaalisuus. Like.

Kontula, Osmo. 2012. Mielen seksuaalisuus. Matka kiihottuisen alkulähteille. Duodecim.

Kontula, Osmo & Sandberg, Tarja. 2012. Halut jäissä? Naisten seksuaalisen halun puute. Väestöliitto.

Santalahti, Tarja & Lehtonen, Mika. 2016. Seksuaaliterapia. PS-kustannus.

Fetissit ja BDSM

BDSM-lyhenteellä viitataan kolmeen sanapariin: sitomiseen (bondage) ja kurittamiseen (discipline), alistamiseen (dominance) ja alistumiseen (submission), sekä sadismi ja masokismiin. Fetissit tarkoittavat seksuaalista mieltymystä johonkin esineeseen tai asusteeseen, jossa jo itsessään elementin läsnäolo kutkuttaa ja kiihottaa seksuaalisesti. Fetissit ja BDSM eivät suoraan liity toisiinsa, mutta BDSM-leikeissä on monesti fetisistisiä elementtejä mukana, kuten nahka-asut tai kengät.

BDSM voi olla seksin mauste, identiteetti tai tapa elää. BDSM- tai fetissileikit ovat joissain perheissä satunnainen kokeilu tai eksoottinen mauste, ja toisissa jatkuva kutkuttavilla jännitteillä sekä rooleilla ja valta-asetelmilla leikittelevä jatkumo. Niin kauan, kun kokeilu ja leikkiminen on turvallista ja tapahtuu yhteisessä ymmärryksessä, ei ole väärää tapaa toteuttaa itseään.

Fetissit tai BDSM mieltymykset voivat aiheuttaa joillekin häpeän tunteita, jos niitä ei ole riittävästi käsitelty ja hyväksynyt omaan minäkäsitykseen. Joissakin suhteissa salatut seksuaaliset mieltymykset voivat paljastuessaan aiheuttaa isoja jännitteitä. Salaisuus saattaa saada itseään suuremmat mittasuhteet ja sen voidaan pelätä kertovan laajemminkin henkilön maailmankatsomuksesta ja arvoista. Mieltymykset voivat myös ahdistaa itseä, jos on vaikea hyväksyä sellaista puolta itsestä. Jollekulle voi esimerkiksi olla vaikea hyväksyä omaa alistumisesta tai alistamisesta nauttivaa puoltaan, jos identifioituu feministiksi. Joskus BDSM-mieltymykset saattavat paljastua pettämisen myötä, jos henkilö on esimerkiksi kokenut että ei saa riittävästi toteutettua itseään seurustelusuhteessaan. Ahdistuksesta ja seksuaalisista mieltymyksistä puhuttaessa on tärkeä muistaa, että omaa seksuaalisuutta on mahdotonta muuttaa, vaikka saattaakin keksiä lisää asioita joista seksissä nauttii.

BDSM kokemuksia

"BDSM on tuntunut luontevalta ja kiehtovalta lähes aina. Varhaisteininä päädyin lukemaan ja katsomaan salaa kaiken mahdollisen saavutettavan D/s-dynamiikkaa sivuavan tuotannon. Kamaluudesta riippumatta tahdoin lukea ja katsoa raiskaustarinoita, todellisiakin. Fantasioina nuo kiehtovat edelleen, kyse ei kuitenkaan ole toiveesta päätyä oikeasti siihen tilanteeseen. Alistetussa roolissa saa itse unohtaa aikuisen vastuun elämästään, kunhan on huolehtinut turvallisuudesta etukäteen. Kiinnostuksen kohteet, tautiriskit, ehkäisy, mahdollisten muiden kumppanien suhtautuminen, henkiset ja fyysiset ongelmakohdat käydään läpi. Jälkikäteen on hyvä keskustella session toimivuudesta jokaisen osapuolen kannalta; onko jokin syytä pitää vain fantasiana tai toteuttaa leikkiessä toisin.

Yleensä ihmisten suhtautuminen BDSM-aiheisiin on ristiriitaista. Surkukupaisan kommentin sain tutuiltani: hän kysyi, olenko seksiriippuvainen, kun olin maininnut mieltymyksistäni.

Terapeutti varmisteli muutamaan kertaan, että pidätkö varmasti seksistä, joka sisältää alistamista ja fyysistä kipua. Ei vaikuttanut mitenkään järkyttyneeltä tai syytellyt. En ole rohjennut kysyä, miksi häntä epäilytti. Lapsesta asti taisin pitää tuollaisesta; siitä, että sidottiin leikeissä puuhun ja kun ala-asteystäväni teippasi suuni kiinni ja painoi sänkyyn. Kun terapia alkoi, oli kinkyilyyni ollut vauhdissa vajaan vuoden dominoivan ja sadistisen kumppanin kanssa. Sitä ennen muiden kanssa oli ollut jotain kevyempää, ja tuntui, että suunta oli oikea, mutten osannut hakeutua sopivampaan seuraan. Yksi merkittävä paikka oli netissä sivusto FetLife, jonne löysin ystäväni kehotuksesta. Sieltä sain tietoa, vertaiskokemuksia, rohkaisevaa katsottavaa ja uusia tuttuja. Se on tavallaan pervojen koti itselleni. On hyvä tietää, että muitakin on.

Ystäville ei ole ollut kai koskaan vaikeaa kertoa harrastuksistaan. Julkisesti aloin mennä vähän kinkykaappiin fetissien muuttuessa rajummiksi. Sosiaalisessa mediassa kun voi saada myrskyn päälleen ja elämän laajemmin pilalle vaikei ketään olisi satuttanutkaan. Kinkybileissä on aivan mahtavaa. Se hyväksynnän ja kauniiden ihmisten määrä on huumaavaa. Siellä on tarkat toimintasäännöt kaikkien koskemattomuuden ja yksityisyydensuojan turvaamiseksi. Erinäisiä leikkinurkkauksia laitteineen voi halutessaan hyödyntää, sisältäen mm. jalkapuita, häkkejä, roikotusmahdollisuuden, tai vaan katsella kun toiset leikkivät. Voi tietysti keskittyä juttelemaan ihmisille, tanssimaan, tai seuraamaan juhlien ohjelmaan kuuluvia esityksiä.

BDSM on tuonut sisältöä ja yhteisöllisyyttä elämäni. On kiihottavaa hakea jännitystä luotettavassa seurassa.”

Natalie Peikko

Harjoitteet

Minua kiihottaa -lista

Jos erilaiset preferenssit tuntuvat liikaa kontrolloivan suhteen seksuaalista kenttää, on mahdollista löytää uusia sävyjä siihen avaamalla tarkemmin, mikä kaikki oikeastaan kiihottaa. Saako korvan näykkiminen sukat pyörimään jaloissa? Tuntuuko hyvältä kun seksin aikana puhutellaan muruksi? Fantasioitko seksistä kirjaston vessassa? Harjoitetta voi soveltaa eri tavoin: voi esimerkiksi aloittaa listaamalla itselle ylös kolme asiaa jotka kiihottavat tai kutkuttavat ja kertoa ne vuorotellen ääneen. Tarkoitus on löytää yhteistä tarttumapintaa siihen, mitkä asiat seksissä innostavat molempia. Seksi on muutakin kuin pelkkää yhdyntä! Jos asioiden keksiminen tuntuu vaikealta, voi myös jatkaa alla olevia lauseita ja keksiä sitten listaan jatkoa:

- Tuntuu kutkuttavalta, jos minua joskus muistaa tällätavoin:
- Pornon katsominen seksin aikana olisi minulle:
- Julkisella paikalla seksin harrastaminen tuntuu:
- Käsiraudat kuulostavat:
- Silmien sitominen seksin aikana kuulostaa minusta:
- Roolileikki, joka saattaisi kiihottaa minua, olisi:
- Eroottiset viestit kesken työpäivän kuulostavat:
- Virkapuvut ovat mielestäni:
- Seksi autossa syrjäisellä tiellä kuulostaa:
- Olet kaikista seksikkäimmilläsi kun:
- Anaaliseksi kuulostaa:
- Suuseksin antaminen on minusta:
- Suuseksin vastaanottaminen on minusta:
- Naisten välisen seksin seuraaminen, esim. pornossa, kuulostaa minusta:
- Miesten välisen seksin seuraaminen kuulostaa minusta:
- Seksiloma hotellissa tai mökissä kuulostaa:
- Ajatus kolmen tai useamman välisestä seksistä kuulostaa minusta:

Harjoitetta purkaessa on tärkeä muistaa eri tavat löytää yhteistä säveltä seksiin. Jos riski kiinni jäämisestä seksin aikana kiihottaa, mutta on kumppanille kauhistus, voi miettiä miten tätä tunnelmaa voisi virittää esimerkiksi yhdessä turvallisesti fantasioimalla,

roolileikkimällä, tai lähettelemällä seksiviestejä juhlissa, joissa molemmat ovat paikalla. Roolileikkien ei tarvitse tarkoittaa rooliasuja, jos ne eivät tunnu omalta jutulta. Yhteinen tietoisuus fantasiasta voi riittää. Tulee myös muistaa, että fantasiat saavat olla yksityisiä. Kaikesta ei tarvitse parisuhteessakaan kertoa. Fantasiasta kertominen ei myöskään saa tarkoittaa sitä, että sen kokeiluun painostettaisiin. Kaikkia fantasioita ei tarvitse haluta toteuttaa. Monissa parisuhteissa haetaan jännitystä seksiin yhdessä parinvaihtobileissä. Siitäkin voi tulla yhteinen kiva harrastus.

Kirjallisuus

De Camp, Walter. 2001. Fetissikirja. Fetisismien, pornon ja erotiikan historia. Like

Forsström, Tiia & Forsström, Jouni. 2016. BDSM aapinen. Like Kustannus Oy.

Höykinpuro, Taru (toim.). 2006. Kivun kauneus. Like Kustannus Oy.

Kontula, Osmo. 2012. Mielen seksuaalisuus. Matka Kiihottumisen alkulähteille. Kustannus Oy Duodecim.

Lapsikohteinen seksuaalisuus

Lapsikohteinen seksuaalisuus, eli tutummin pedofilia, tarkoittaa pysyvää seksuaalista kiinnostusta lapseen. Määritelmällisesti kiinnostuksen tulee olla henkilön ainut tai dominoiva seksuaalisen kiinnostuksen muoto. Hebefilialla tarkoitetaan kiinnostusta varhaisnuoriin, 11-14 vuotiaisiin. Lapsikohteinen seksuaalisuus ei määritelmänä ota kantaa siihen, miten henkilö seksuaalisuuttaan toteuttaa. Osa lapsikohteisesti suuntautuneista ei ikinä ole seksuaalisessa kontaktissa lapsen kanssa. Toisaalta yli puolet lapsiin kohdistuvista seksuaalirikoksista on jonkun muun kuin pedofiilin toteuttamia. Julkisesta keskustelusta unohtuu myös usein, että pedofiilien joukossa on myös nuoria ja naisia. Stereotypia aikuisesta miehestä ei siis ole koko totuus.

Monesti henkilö herää lapsikohteiseen seksuaalisuuteensa siten, että vaikka yläasteikäisenä fantasioi oman ikäisistä tai vähän nuoremmista, varttuneempana huomaa, että fantasioiden kohde ei ole ikääntynyt. Moni haluaa muuttaa seksuaalisuuttaan ja kokee ahdistusta sen äärellä. Lapsikohteinen seksuaalisuus on asia, johon on vaikea saada apua ennaltaehkäisevästi. Asiaan on vaikea saada apua yhteiskunnalta ja lähipiirissä tuen pyytäminen voi olla yhtä vaikeaa. Tarjottu apu tarkoittaa yleensä itse maksettua terapiaa, mikä tulee kalliiksi. On traagista, että usein vasta rikokseen syyllistyttyä on oikeus saada apua. Jo kynnyksellä etsiä apua on leimaantumisen pelossa suuri. Lapsikohteisesta seksuaalisuudesta kärsivä ei ole syyllinen seksuaaliseen suuntautumiseensa, mutta on vastuussa omista teoistaan. Rikoslaki sanelee suojaikärajan, 16 vuotta tai 18 vuotta jos aikuinen osapuoli on auktoriteettiasemassa nuoreen. Tätä nuorempi ei ole valmis seksuaaliseen kanssakäymiseen aikuisen henkilön kanssa, ja siihen ryhtyminen tai siihen houkuttelu on rikos.

Kriisityöskentely ei ole riittävä apu lapsikohteisesta seksuaalisuudesta kärsivälle, mutta kriisikeskus voi olla paikka, jossa henkilö rohkaistaan etsimään muuta apua. On tärkeä tuoda esille, että asiakas on ollut rohkea etsiessään apua, eikä jättää häntä yksin. Asiakkaalle voi sanoittaa sitä, että joskus seksuaalisuus suuntautuu niin, ettei sitä voi toteuttaa ja tämä voi olla tuskallista. Ihminen ei ole syyllinen omaan seksuaalisuuteensa, mutta on hyvä, että etsii kaikille turvallisia tapoja toteuttaa seksuaalisuuttaan. Paras paikka etsiä apua on seksuaaliterapia tai psykoterapia.

Lapsikohteisen asiakkaan kohtaaminen

”Harva aihe herättää ihmisissä varmemmin voimakkaita kielteisiä reaktioita kuin lapsikohteinen seksuaalisuus, pedofilia. Jo pelkkä sana saa aikaan myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisissa, vihaa, pelkoa, inhoa, vastenmielisyyttä. Vastaanottotilanteessa nämä tunteet voivat estää hyvän kontaktin saamisen, vaikka se olisi ensiarvoisen tärkeää. Kun pedofiili hakee apua, onnistunut interventio voi ennaltaehkäistä useita vakavia rikoksia ja sen lisäksi parantaa avunhakijan elämänlaatua merkittävästi.

Työnteko voimakkaita kielteisiä tunteita herättävien asiakkaiden kanssa voi helpottua, jos pystyy näkemään kokonaistilanteen asiakkaan näkökulmasta. On tärkeää muistaa, että

pedofiili ei ole valinnut seksuaalista orientaatiotaan, mutta hän joutuu elämään sen kanssa. Voit kuvitella, että huomaisit olevasi pedofiili; mitä tunteita se herättäisi sinussa, mitä ajattelisit itsestäsi, haluaisitko kertoa jollekin, kenelle kertoisit, mitä uskoisit muiden ajattelevan itsestäsi, hyväksyisivätkö ystäväsi sinut vai jäisitkö yksin? Näiden kysymysten pohtiminen voi auttaa hahmottamaan, miten korkean kynnyksen ihminen joutuu ylittämään ottaessaan pedofiilisen kiinnostuksensa puheeksi. Mikäli asiakas on valmis puhumaan, hän on huolissaan kiinnostuksestaan. Hän pyrkii ottamaan vastuun käyttäytymisestään ja pidättäytymään lasten vahingoittamisesta.

Asiakkaan ottaessa lapsikohtaisen kiinnostuksensa puheeksi anna hänelle mahdollisuus kertoa vapaasti ja omaan tahtiinsa, mikä häntä huolestuttaa. Työntekijän ei tarvitse estellä eikä kiirehtiä tai lypsää tietoa. Avoimet kysymykset auttavat asiakasta kuvaamaan ongelmansa omin sanoin. Työntekijän tehtävä on antaa tilaa ja pyrkiä auttamaan asiakasta parhaan osaamisensa mukaan. Aito halu auttaa välittyy, se rakentaa luottamusta ja yhteistyösuhdetta.

Muutaman tapaamisen aikana realistinen tavoite työskentelylle on ongelman alustava kartoittaminen ja hoitoon ohjaaminen. Valitettavasti tällä hetkellä asianmukaista hoitoa on tarjolla vähän. Mikäli et tunne tai tiedä ammattilaista, jolla on kokemusta pedofiilien kanssa työskentelystä, kannattaa konsultoida esimerkiksi Sexpon asiantuntijoita tai seksuaalirikosten ennaltaehkäisyyn erikoistuneita moniammatillisia verkostoja (Serie Helsingissä ja Serita Oulussa). Puhumisen kynnyksen madaltamiseksi on tärkeää, että voit tarjota asiakkaalle selkeät yhteystiedot, mistä asiantuntevaa ja luotettavaa apua on saatavilla.”

Mikko Ylipekka, psykologi, STOP-ohjelma, Riihimäen vankila

Kirjallisuus

Santalahti, Tarja & Lehtonen, Mika. Seksuaaliterapia. PS-kustannus.

Nettisivut

<http://otanvastuun.fi/>

<https://lapsikohteinen.wordpress.com/>

Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalinen väkivalta on teon kohteelle epätoivottua seksuaalissävytteistä kajoamista omaan henkilökohtaiseen tilaan. Määrittelen tässä seksuaalisen väkivallan laajasti käsittämään myös sanallisesti tapahtuvan seksuaalisen väkivallan. Seksuaalinen väkivalta voi olla esimerkiksi sanallista häirintää, fyysistä kajoamista tai hyväksikäyttöä.

Seksuaalinen väkivalta on kaikissa muodoissaan useille pysäyttävä ja traumatisoiva kokemus. Kokemus voi pysyvästi muuttaa suhdetta omaan kehoon ja seksuaalisuuteen. Koskemattomuuden rikkoutuminen tai sen vakava uhka voi aiheuttaa psyykkistä oireilua. Seksuaalisen väkivallan seurauksena voi olla myös raskaus, sukupuolitauti tai vammautuminen.

Seksuaalisesta kaltoinkohtelusta kuullessa tulee muistaa, että kertoja täytyy kohdata kunnioittavasti, ei vähätellen tai syyllistävästi. Vähättelyä voi tapahtua vahingossa sitä tarkoittamatta. Vahinkovähättelyä voi tapahtua esimerkiksi jos sanoo asiakkaalle, että onneksi ei käynyt sen pahemmin. Kaikki vähättely voi kuitenkin tuntua uhrista ikävältä. On hyvä sanoa kertojalle, että on hienoa, että hän on ottanut asian puheeksi. Ei kannata myöskään puhua asiakkaalle siihen sävyyn, että kokemus tulee muuttamaan elämän täysin. Vain asiakas itse pystyy sanoittamaan mitä merkityksiä tapahtumalla on hänelle. Suorat kysymykset voivat olla hyvä tapa käsitellä vaikeaa asiaa. Se että työntekijä pystyy kysymään vaikeita kysymyksiä, voi antaa asiakkaallekin tunteen siitä, että asiasta on lupa puhua. Muita hyviä nyrkkisääntöjä ovat esimerkiksi rauhallisen tilan järjestäminen ja itse rauhallisesti reagoiminen.

Kohdatessa on paljon merkitystä sillä, millaisesta tapauksesta on kyse. Jos on kyse kiireellisestä tilanteesta, kuten juuri sattuneesta raiskauksesta tai akuutista väkivallan riskistä, on syytä toimia rauhallisesti mutta nopeasti; huolehtia esimerkiksi jatko-ohjauksesta siitä hetkestä eteenpäin. Alaikäisen kohdalla täytyy huolehtia

lastensuojeluilmoituksesta. Vähemmän akuutissa tilanteessa voi pitää enemmän huolta tunnepuolesta ja keskittyä toipumiseen.

Seksuaalista väkivaltaa kokenut on tärkeä ohjata eteenpäin taholle, jolla on ymmärrystä trauma- ja kriisityöskentelystä; esimerkiksi seksuaaliterapiaan, psykoterapiaan tai muuhun psykiatriseen sairaanhoitoon. On tärkeää, että seksuaalista väkivaltaa kokenutta asiakasta ei jätetä työskentelyssä vain lyhytkestoisen tuen varaan. On ensisijaisen tärkeää ohjata asiakas eteenpäin tahoille, joilla on parhaiten osaamista eheyttävään trauman käsittelyyn. On kuitenkin myös tärkeää, että asiakasta ei jätetä asian kanssa yksin; kohtaamistyössä pystytään parhaimmillaan tarjoamaan tilaa vaikeille tunteille, tietoa eteenpäin ohjautumisesta sekä mahdollisuuksia lempeään siirtymiseen oikealle hoitotaholle.

Seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneen asiakkaan kohtaaminen

”Seksuaalisen kaltoinkohtelun kohteeksi voi joutua kuka tahansa sukupuoleen, ikään tai muihin seikkoihin katsomatta. Onkin tärkeää tiedostaa, että kaltoinkohtelu ei ole kohteen syytä - riippumatta tämän vaatetuksesta, käytöksestä, aloitteellisuudesta tai vaikkapa päihtyneestä tilasta.

Kaltoinkohtelua tai seksuaalista väkivaltaa kohdanneen henkilön vallitseva tunnetila voi olla hämmennys. Sekä fyysinen että henkinen lamaantuminen on hyvin yleistä, sillä tapahtumien kulkua voi olla vaikeaa muistaa tai ymmärtää. Oma keho voi tuntua vieraalta ja kömpelöltä, päässä saattaa lyödä tyhjää, kädet voivat vapista holtittomasti. Hyvin erilaiset ja nopeasti vaihtelevat tuntemukset ovat tavallisia. Moni kokee tapahtuneesta häpeää tai syyllisyyttä. Tapahtuneen kohteeksi joutuneen mielen voivat vallata epäilykset ja itsesyytökset, sillä hän voi kokea olevansa vastuussa kokemuksestaan. Joskus kaltoinkohtelun kokemus voi unohtua pitkäksikin aikaa, kunnes jokin uusi tilanne, elämänmuutos tai vaikkapa uni palauttaa sen mieleen.

Kaltoinkohtelua kokeneen asiakkaan kohtaamisessa ammattilaisen kaikkein tärkeimmät työvälineet ovat rauhallisuus, asiakkaan kertoman hyväksyminen sekä hänen tuntemustensa validointi. Asiakas voi pelätä, ettei häntä uskota tai että hänen kokemustaan mitätöidään tai vähätellään. Ammattilainen, joka kohtaa tällaisen asiakkaan, voi olla hyvinkin tärkeässä roolissa asiakkaan toipumisprosessin kannalta. Usein

kaltoinkohtelua kohdanneen henkilön mieleen jää erittäin tarkasti se, kuinka hänen kertomansa otettiin vastaan ja millaista tukea hän sai. Mikäli ammattilainen itse jähmettyy, säikähtää, osoittaa epäuskoa tai vähättelee tapahtunutta, ei asiakas välttämättä enää rohkene kertoa tapahtuneesta ja jää kokemuksensa kanssa yksin.

Seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneen asiakkaan kohtaamista ei tarvitse pelätä. Asiakkaan tilanteesta ja mahdollisista muista hoitokontakteista riippuen olennaisinta voi olla kuunteleminen, hyväksyminen ja läsnäolo. Asiakkaalle on tärkeää kertoa tarvittaessa useamman kerran, ettei kokemus ollut hänen syytään eikä hän ole vastuussa tapahtuneesta. Joskus voi olla tarpeen muistuttaa lempeästi asiakasta vallitsevasta hetkestä, ajasta ja paikasta, sillä tapahtunutta läpikäydessä muistot saattavat tempaista mukaansa. Asiakasta voi esimerkiksi pyytää ottamaan tukevasti kontaktia lattiaan – jalkoja voi hiukan tömistellä. Päivämäärän, kellonajan ja vaikkapa huoneen kalusteiden nimeäminen auttaa palaamaan vallitsevaan tilanteeseen. Ammattilaisen tehtävänä on olla asiakkaan turva ja kontakti arkisiin toimiin. Tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin muiden tukipalveluiden pariin. Tämä on hyvä tehdä yhdessä, tuetusti ja kannatellusti. Älä jätä asiakasta yksin, vaan varmista mahdollisuuksien mukaan, että hän pääsee tarvitsemansa avun piiriin.”

Henriikka Sundell, seksuaaliterapeutti, Sexpo-säätiö & Dan Muhonen, yhteisöpedagogiopiskelija, Humanistinen ammattikorkeakoulu

Kirjallisuus

Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Kirjapaja.

Heikinheimo, Annaliisa; Tasola, Sirkka. 2004. Vain muistamalla voi unohtaa. Seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ryhmäterapia. Tie toipumiseen. Kopijyvä Oy.

Honkatukia, Päivi. 2008. Nuorena koettu seksuaalinen väkivalta selviytymisen

näkökulmasta. Teoksessa Näre, Sari & Ronkainen, Suvi. Paljastettu intiimi – sukupuolistuneen väkivallan dynamiikkaa. Juvenes Print.

Kallio, Maaret. 2015 Oon siellä jossain mun. Seksuaalisesta väkivallasta toipuminen.

Saatavilla: <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/menetelmia-seksuaalikasvatukseen/oon-siella-jossain-mun/>

Sanderson, Christiane. 2002. Seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen hoito. UNIPress Ab.

Vilka, Hanna. 2011. Seksuaalinen häirintä. Bookwell Oy.

Nettisivut:

<http://ensijaturvakotienliitto.fi/>

<https://www.naistenlinja.fi>

<https://www.seksuaalivakivalta.fi/>