

*"Tasapainoinen, itsensä hyväksyvä
virheineen, avoin, mutta rajansa tunteva,
utelias ja kiinnostunut elämän ilmiöistä"*

Näkökulmia naisen seksuaalisuuteen

Naistenkartanon (itseapu)opas kaikille aiheesta kiinnostuneille

Koostanut Sari Hälinen



Sisällysluettelo

Lukijalle	1
Yleistä seksuaalisuudesta.....	2
Tehtävä: Itsensä tutkiminen.....	3
Kehon ja mielen yhteys lisää seksuaalista hyvinvointia.....	3
Tehtävä: Keho-iloharjoitus	4
Elämänvirrassa soljuva seksuaalisuus.....	4
Tehtävä: Tabut ja myytit.....	5
Seksuaalisen itsetunnon vaikutuksia	6
Tehtävä: Seksuaalisen itsetuntoon tutustuminen.....	7
Askeleita oman seksuaalisen polun rakentamiseen	7
Tehtävä: Oman seksuaalisen polun aarrekartta.....	8
Seksuaalisuuteen liittyy myös hankalia tunteita	8
Tehtävä: Tunneharjoitus.....	9
Seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto kumppanin kanssa.....	10
Tehtävä: Omien rajojen tutkiminen ja tiedostaminen	11
Kirjavinkkejä	12
Hyödyllisiä nettisivuja ja palveluita	14
Lähteet	15

Lukijalle



Luet Naistenkartanon itseapumateriaalia, jonka keskeisenä teemana on seksuaalisuus. Sen tarkoituksena on tutustuttaa lukijaansa oman seksuaalisuuden erilaisiin aspekteihin. Oppaan aiheet ovat valikoituneet Naistenkartanon toimintaan osallistuneiden naisten tiedon tarpeiden pohjalta, joita kartoitin Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opinnäytetyössä keväällä 2022.

Moni saattaa kokea, että seksistä ja seksuaalisuudesta puhutaan nykyisin paljon. Toisten mielestä se voi tuntua ilahduttavalta asialta, osa voi kokea sen jopa liialliseksi. Joitakin seksuaalisuuden aiheet voimaannuttavat, toisille ne aiheuttavat suorituspaineita.

Olemme kaikki myös aikamme lapsia. Ehkä sinussa elää 1970-luvun seksuaalivallankumous, jolloin e-pilleri vapautti naiset harrastamaan seksiä ilman pelkoa raskaudesta. Vai imitkö Sinkku-elämää -sarjasta naisen esimerkin siitä, että seksiä voi haluta himosta eikä pelkästä rakkaudesta. Kenties olet saanut tietosi Suosikin Dear Eki-palstalta tai tankannut seksikikkoja Cosmopolitanin sivuilta.

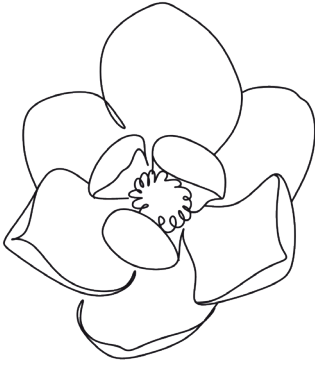
Saamamme seksuaalikasvatuksen merkitys on valtaisa. Niin hyvässä kuin pahassa. Jos olemme jääneet vaille oleellisia seksuaalisuuteen liittyviä tietoja tai kannamme mielessämme monenlaisia tabuja sekä myyttejä tai ikäviä kokemuksia seksuaalisuudesta, niillä kaikella on vaikutuksia myös nykyisyyteen.

Elämäkokemukset jättävät meihin jälkiä ja ne voivat vaikuttaa meihin monin tavoin. Kokemusten jäljet näkyvät suhtautumisena itseemme sekä muihin, myös seksuaalisina olentoina. Seksuaalisuus on herkkä osa meitä kaikkia, ja se imee itseensä kaikenlaisia palautteita, joita olemme saaneet lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Mennyttä emme voi enää muuttaa, mutta voimme tehdä matkoja itseemme ja työstää näitä kipupisteitä. Kehon ja mielen ei tarvitse olla millään tavoilla virheetön, kivuton, särötön löytääkseen itsestä ja muista seksuaalisuuteen liittyviä iloja sekä nautintoa.

Tämän oppaan viisi kantavaa teemaa ovat seksuaalinen itsetunto, oman näköisen seksuaalisuuden toteuttaminen, kehon sekä mielen yhteys, seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet sekä kommunikaatio seksuaalisuuteen liittyvistä tarpeista ja haluista. Aiheiden käsittelyn lomassa on mahdollista tehdä harjoituksia, joiden tarkoituksena on lisätä itseymmärrystä ja vahvistaa seksuaalisuuttasi.

Tekstien lomassa on myös kyselyyn vastanneiden ajatuksia voimaantuneen naisen piirteistä. Niiden tarkoituksena on tuoda näkökulmia aiheisiin ja ne ovat lainausmerkeissä.

Yleistä seksuaalisuudesta



Ihminen on seksuaalinen olento syntymästään, ja pysyy sellaisena elämän viimeiseen henkäykseen asti. Seksuaalisuus on sitä, mitä me olemme, seksi on sitä mitä teemme ja seksuaalinen suuntautuminen on sitä, kehen seksuaaliset tai/ja romanttiset tunteemme kohdistuvat. Seksuaalisuutemme ei ole sama asia kuin seksi, jota mahdollisesti teemme.

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee seksuaaliterveyden olevan seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Mutta seksuaalisuuden kuvauksia on varmasti yhtä monia kuin on ihmisiä. Niin monikerroksellinen, merkityksellinen ja henkilökohtainen asia se on meille jokaiselle.

Seksuaalisuus syttyy meissä samaan aikaan, kun elämämme alkaa kohdun uumenissa ja sammuu hetkeen, jolloin vedämme viimeisen henkäyksen. Pohja seksuaalisuudelle luodaan jo lapsuudessa, kun saamme pieninä hoitajiltamme huolenpitoa. Versova seksuaalisuus vahvistuu, kun perustarpeitamme tyydytetään ja saamme kokea aikuisten antamaa emotionaalista turvaa ja fyysistä suojaa. Mielikuva itsestämme vahvistuu, kun huomaamme tuottavamme ympärillä oleville ihmisille iloa. Jos meillä on tunne hyväksytyksi tulemisesta, se kantaa meitä läpi elämän. Keräämme siis koko elämämme ajan ympäristöstä tietoa siitä, miten meihin suhtaudutaan ja millaisessa kasvuympäristössä kasvamme. Kaikki tämä voi antaa meille myös esimerkkiä siitä, millaisia ihmissuhteita ihmisten on mahdollista solmia ja miten voi asemoida itseään niihin esimerkkeihin. Onneksi myös myöhemminkin on mahdollista saada korjaavia kokemuksia, rakastavia ihmissuhteita, joissa eheytyä sekä kasvaa menneisyydessä puuttuviin tuntemuksiin.

Hyvinvoiva seksuaalinen elämä ei vaadi läheskään aina kumppania tai kumppaneita. Seksuaalisen mielihyvän kokemuksia voi tuottaa itselle, täysin tyydyttävän määrän verran. On myös ihmisiä, joille seksi ja siihen liittyvät teot eivät ole merkityksellisiä. Modernissa yhteiskunnassa on mahdollista luoda elämäntyyli, jossa arkipäivän hellyysmittari täyttyy lemmikkieläimen hoivamisesta, tunnetason sitoutuminen kohdistuu ystäviin tai sukulaisiin. Myös seksiä ja seksuaalisia tekoja voi ostaa, joka voi olla joillekin sopiva tapa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan.

"Positiivinen sisäinen puhe sekä onnistuneet seksikokemukset itsen ja kumppanin kanssa."

- Tuntematon vastaaja

Useimman seksuaalisuuteen kuuluvat fantasiat, halun tunteet, intohimo ja lämpimät tunteet. Mutta siinä on myös läsnä henkinen ja fyysinen ulottuvuus, oma ego, historia, keho- ja mielisuhde ja mielikuvat itsestämme. Kun mietimme ihmisen seksuaalisuutta osana elämänkaarta, on vain luonnollista, että se on asia, joka muokkaantuu, muuttuu, kasvaa ja kehittyy elämän aikana. Elämässämme on moninaisia erilaisia vaiheita, joissa seksuaalisuuden merkityskin vaihtelee. Toisena aikana se voi olla pinnalla vähemmän, toisena enemmän.

Jokaisella pitäisi olla oikeus toteuttaa seksuaalisuuttaan sellaisella tavalla, joka tuottaa hyvän olon tunnetta, tasapainoa ja onnea itselle eikä satuta muita. Omasta seksuaalisuudesta saa pitää huolta, koska se on pisin seksuaalinen ihmissuhde, joka sinulla tulee koskaan olemaan.

Tehtävä: Itsensä tutkiminen

Monella naisella oma vulvan alue saattaa aiheuttaa monenlaisia tunteita. Sillä on useille seksuaalisesti merkittävä osuus nautinnossa mutta moni ei ole tutustunut omaan vulvaansa. Olemme harvoin tilanteessa, jossa päädymme tutkimaan sukuelimiämme puhtaan kiinnostuksen vuoksi. Itsensä tutkiminen lempeällä mielenlaadulla voi lisätä oman kehon arvostusta ja kykyä suhtautua omiin sukuelimiin luontevammin. Ennen kuin aloitat harjoituksen, aseta mielesi uteliaaksi ja sisäisen puheesi lempeäksi.

Omien sukuelinten tutkiminen onnistuu monenlaisissa asennoissa ja paikoissa. Voit levittää haarasi lattialla, tai nostaa toisen jalan korkeammalle, vaikka wc-pöntöllä tai tuolille. Katso vulvaasi peilin avulla ja ihaile omaa erityisyyttäsi. Kenelläkään ei ole samanlaisia suuria ja pieniä häpyhuulia kuin sinulla. Näetkö klitoriksen hupun? Tutki kuinka verevä ja sileä iho löytyykään häpyhuulien sisältä. Silitä vulvan alueen herkän ihon ryppyjä, kohoumia ja mahdollista karvoitusta. Mitä huomioita teet vulvastasi? Näetkö siinä muutoksia ajan ja elämän jäljistä? Mikä sinua yllätti? Näetkö värin vaihtelua? Mistä karvoitus alkaa, loppuu? Miten iho reagoi kosketukseesi?

Kehon ja mielen yhteys lisää seksuaalista hyvinvointia



Emme pääse kehoamme pakoon, myöskään mieleemme tasolla. Kehomme on myös läsnä ajatuksissamme. Kehossa asuvat tunteet ja minuuskin on monella tavalla kehossamme läsnä. Tasapainoisessa kehon ja mielen yhteydessä ihmisen on riittävän hyvä olla, eikä se tarkoita sitä, että kummankaan tarvitsee olla täydellisessä kunnossa.

"Oman kehon hyväksyminen ja lempeä suhtautuminen itseensä. Suorittamisesta luopuminen, omasta nautinnosta vastuunottaminen, ymmärtäminen että oma seksuaalisuus on itseä varten, eikä kenellekään muulla ole siihen valtaa." – Nimetön vastaaja

Mielen seksuaalisuus on aina mukana, jos ei jatkuvasti tietoisena, niin usein alitajunnassa. Toisinaan seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat, kokemamme loukkaukset ja kaltoinkohtelu saattavat lukita mielen seksuaalisuuden, jolla on usein vaikutuksia myös kehon lukkojen muodostumiseen. On vaikeaa olla aistit avoinna ja herkkänä, jos keho kantaa menneisyyden taakkoja tai kun mielessä on murheita tai käsittelemättömiä kokemuksia. Seksuaalinen hyvinvointi elää mielenmaisemissa niin myös kehokuvassamme. Kehon ei tarvitse olla missään määrin yhteiskunnan kauneusihanteiden mukainen toteuttaakseen riittävän hyvää seksuaalisuutta tai nauttiakseen siitä. Mutta mieltä se tarvitsee, sillä ne toimivat yhdessä. Onneksi mieliäkin on monenlaisia.

Ehkä nyt onkin hyvä hetki hiljentyä itsesi äärelle ja pohtia sitä, kuinka olet viime aikoina vaalinut mielesi seksuaalisuutta? Seuraavien kysymysten tarkoituksena on virittää mieltäsi seksuaalisuuden aiheisiin.

Onko sinulla ollut aikaa, motivaatiota tai ylipäättään tilaa tutkiskella fantasioita, heikumoida hyvää seksuaalista muistoa tai tunnustella, miten seksuaalisuus elää sinussa tässä ja nyt? Tunnetko että arki on uuvuttanut sinussa olevaa seksuaalienergiaa vai virtaako se sinussa niin valtoimeinaan, että elämä on yhtä eroottista ilotulitusta? Vai viekö mielesi seksin hetkellä ajatuksesi jonkin muualle, ettei kehokaan kykene olemaan nautinnon hetkissä. Syökö seksuaalista voimaasi jokin traumaattinen kokemus? Voisiko pian olla aika selvittää sitä ja sen vaikutuksia elämääsi ja valintoihin, joita olet elämän varrella tehnyt?

"Tietää, mitä haluaa, on tyytyväinen itseensä, vartalonsa, voima kumpuaa jostain sisältä itsestä." – Nimetön vastaaja

Sanotaan, että suurin seksielimemme on aivot. Mielemme onkin miltei tärkeämpi seksuaalisuuden osa kuin kehomme. Tunteemme kertovat navigaattorin lailla siitä, miten voimme ja millaiset asiat ovat meille sopivia seksuaalisuuden saralla. Keho taas voi reagoida asioihin tuottamalla nautintoa itselle ja muille. Molemmat aspektit ovat herkkiä stressille, riidoille, ikäville kokemuksille mutta ne myös saavat voimaa sekä hyvinvointia positiivisista hetkistä, hyvästä olost, kauniista palautteesta, kyvystä tuntea itsemyötätuntoa. Nämä kaikki ruokkivat tai verottavat kokeamme itsetyytyväisyyttä.

"Kehollinen ilmaisu on vapaata, hän ottaa vastuuta sekä itsestään että kunnioittaa kumppaninsa rajoja. Hän osaa antautua sekä henkisesti että fyysisesti tilanteen impulsseille" – Tuntematon vastaaja

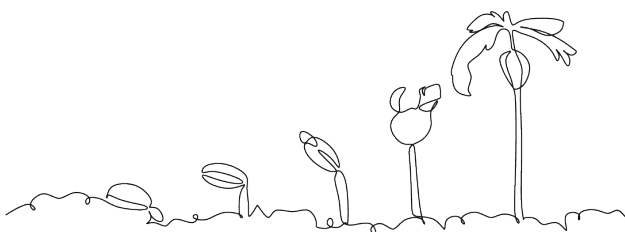
Seksuaalisuus, joka tuo iloa ja tasapainoa, tarvitsee riittävältä tuntuva hyväksyvää ilmapiiriä ja mahdollisuutta toteuttaa itseämme. Tiedä, että sinulla on lupa ja mahdollisuus päättää itse, miten ja milloin seksuaalisuuttasi ilmennät. On myös mahdollista tehdä tietoisesti päätös siitä, että haluaa kehittää mielen ja kehon seksuaalisuutta. Kehoa ja mieltä kuuntelemalla voi saada vihjeitä siitä, että mikä on omalle mielelle ja keholle hyväksi. Yhtä tärkeää kuin on mennä kohti parempaa oloa ja sopusointua, yhtä merkityksellistä on tunnistaa epämukavuuden tunteita ja pohtia, mistä ne johtuvat ja mitä viestiä mieli ja kehon tuntemukset haluavat sinulle kertoa.

Tehtävä: Keho-iloharjoitus

Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Valitse mieleesi kuva tai näkymä kehostasi, valitse sellainen kuva, joka tuottaa sinulle iloa. Sellaisesta hetkestä, jossa viihdyit kehossasi ja mielesi oli tyytyväinen. Katsele itseäsi rauhassa ja lempeästi. Mitä näet, kuulet, mitä maistat, mitä haistat? Laita oikea käsi vasemman solisluun päälle lepäämään ja tunne kädestäsi sinuun hohkaava lämpö. Jos huomiosi karkaa asioihin, laita tämä merkille ja siirrä huomiosi takaisin asiaan, jota aluksi mietit. Laske kätesi rauhassa alas.

Harjoituksen lähde Riikoinen & Oulasmaa, Sexsfullnes s. 92-93

Elämänvirrassa soljuva seksuaalisuus



Elämänvirta jättää jälkensä. Joskus uurteet ovat pysyviä, toisinaan ne viipyilevät kehossa sekä mielessä jonkin aikaa ja pyyhkiytyvät pois ajan saatossa. Vaikeissa tilanteissa ihminen on usein stressaantunut, huolissaan, surullinen, hätääntynyt, toisinaan jopa lamaantunut. Tällaisessa tilanteessa seksuaalisuuden on miltei mahdotonta virrata vapaana. Ehkä muistat elämästäsi sellaisia hetkiä.

"On sinut itsensä ja seksuaalisuutensa kanssa, saa hyvää oloa seksuaalisuudestaan ja uskaltaa toteuttaa sitä. Hyväksyy myös sen, ettei seksiä aina tarvitse haluta, mutta sitä saa haluta." – Nimetön vastaaja

Vain muutos on pysyvää, sanotaan. Joskus muutokset tapahtuvat nopeasti, toisinaan ne tapahtuvat vuosikymmenien saatossa. Muutosten mukana elää seksuaalisuus, joka on osa sinua. Myös

seksuaalisuuden ja sukupuolen kokemukset elävät. Seksuaalinen suuntautuminen voi vakiintua lapsena tai nuorena, mutta on tavallista myös rakastua, kiinnostua, haluta tai ihastua myös samaa sukupuolta olevaan tai kokea, että rakastuu ihmiseen eikä sukupuoleen. Myös sukupuoli ja sen ilmaisu ja siihen liittyvät kokemukset voivat olla ajassa liikkuvia. Joskus omalle kokemukselle löytyy vasta aikuisuudessa sana tai käsite, joka auttaa ymmärtämään itseä entistä paremmin.

Osalle sukupuolen moninaisuuden kokemukset ovat konkreettisempiä kuin toisilla. Oman historiaan tutustumalla voi tunnistaa sukupuolettomuutta tai vaikka ajanjaksoja, jolloin oma feminiinisyys tai maskuliinisuus on ollut enemmän elämässä läsnä. Onneksi elämme aikoja, jolloin esimerkiksi sukupuolta voi kuvailla usealla tavalla kuten muunsukupuolisuus, androgynisyys, transihmisyys ja niin edelleen.

Itsestä on lupa oppia koko elämän ja siihen perustuvia päätöksiä saa tehdä milloin vain. Seksuaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat moninaisia. Joskus ne ovat tilapäisiä, hetkessä eläviä. Toisinaan ne saattavat vaikuttaa johonkin osaan meistä pitempiaikaisesti. Käsittelemättömät seksuaalisuuden kipupisteet ja traumat verottavat seksuaalisen hyvinvoinnin peruspilareita. Tyypillisemmät elämänkriisit ovat erot, sairastuminen, vammautuminen, uskottomuus, kuolemantapaukset. Ero voi olla yksi elämän suurimpia kriisejä ja tullessaan se usein aiheuttaa ahdistusta ja vaikuttaa myös ihmisen itsetuntoon.

Monissa suurissa elämänkriiseissä shokkireaktiot ovat yleisiä ja ne näkyvät vahvoina surun, vihan tai kieltämisen tunteita. Tämän jälkeen usein siirrymme reaktiovaiheeseen, joka auttaa meitä hahmottamaan tilanteen todellisuutta. Siitä alkaa vaihe, jossa hiljalleen sopeudutaan ja suuntaudutaan uudestaan tulevaisuuteen.

Joskus elämänkriisi voi liittyä läheisestikin seksuaalisuuteen. Gynekologiset syövät vaikuttavat konkreettisesti sukuelimiin, mahdollisuuksiin harrastaa seksiä tai sukuelinten tuntemuksiin. Kuolemanvakava sairastuminen aiheuttaa myös kriisiin, joka koettelee monen perusturvallisuuden tunnetta.

Päihdeongelmilla on vaikutuksia psyykkisesti ja fyysisesti myös seksuaalisuuteen ja seksiin. Kuten myös ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt ja persoonallisuushäiriöt vaikuttavat usein seksuaalitoimintoihin. Itsetunto ja ihmissuhteet ovat mielenterveyspotilailla helposti koetuksella. Elämänkriisien kohdalla on lupa saada apua ja tukea ammattilaiselta. Kriisiytynyt elämäntilanne on yleinen aihe seksuaalineuvontaan tai seksuaaliterapiaan hakeutuvilla.

Terveys on osa seksuaalista hyvinvointiamme ja riittävän terveenä meillä on mahdollisuus iloita omasta seksuaalisuudesta itselle sopivalla tavalla. Seksuaalisuus ei onneksi katoa minnekään, vaikka se olisikin välillä taka-alalla.

Tehtävä: Tabut ja myytit

Pohdi seksuaalisuuteen liittyviä tabuja ja myyttejä. Voit kirjoittaa muistojasi paperille tai kysyä, voisitko muistella menneitä läheiselle ystävälle tai kumppanille. Kuunteleva korva voi löytyä myös lemmikkieläimeltä.

Meillä kaikilla on jonkinlaisia tabuja liittyen seksuaalisuuteen. Muistatko seksuaalisuuteen liittyviä asioita, jotka olivat tabumaisia? Miten perheessäsi suhtauduttiin seksuaalisuuteen? Sukupuoleen? Seksiin? Murrosikään? Kuukautisiin? Varoiteltiinko sinua seksistä? Mitä sinulle kerrottiin rakkaudesta, halusta ja nautinnosta? Kuinka sinuun suhtauduttiin, jos koskettelit itseäsi? Tai miten kehostasi puhuttiin?

Seksuaalisen itsetunnon vaikutuksia



Aika ajoin itsetunto saa meillä kaikilla iskuja ja sitä koetellaan monesta suunnasta. Itsetuntoa voi kuitenkin vahvistaa ja se voi muuttaa elämäämme suuntaan, joka tuntuu enemmän omalta, sinun näköiseltä. Vahvistuneen itsetunnon voimasta elämään voi tulla muutoksia ja voit vapautua vanhoista uskomuksista tai irtaantua muiden oletuksista tai odotuksista. Se ei olekaan itsestään selvä asia, sillä meillä on sisäsyntyinen tarve kuulua joukkoon ja kokea yhteenkuuluvuutta. Toisaalta, osana porukkaa myös sinä tulet näkyväksi ja se, millaisena sinut nähdään, se miten meitä on kohdeltu, ja miten esimerkiksi kehoamme on kosketettu, on osa seksuaalista minuuttamme ja rakentaa itsetuntoa.

Ajatukset ovat alitajuisia uskomuksia itsestä, toisista ja ympärillä tapahtuvasta maailmasta. Ikävät tunteet voivat vahvistua, jos esimerkiksi ajatuksissaan palaa aiempiin, huonosti menneisiin kokemuksiin. On tärkeää tulla omista ajatuksistaan tietoiseksi. Kaikilla on kriittisiä ajatuksia itsestä, jotka pahimmillaan voivat muuttaa sinua ihmiseksi, jonka on vaikeaa arvostaa ja pitää itsestä. Kovinkin kriittiset ajatukset voi myös kääntää kutsuksi hiljentyä itsensä äärelle pohtimaan, että mistä nämä ajatukset tulevat, ovatko ne totta ja mitä ne oikeasti haluavat sinulle kertoa.

Seksuaalinen itsetunto ei ole syntymässä saatu valmis paketti, joka meille kaikille annetaan. Seksuaalinen itsetunto ei ole staattinen tila, vaan voi olla joissain elämäntilanteissa kukoistuksessaan ja toisinaan taas syvimmän valtameren pohjamudissa. Usein se lilluu jossain näiden kahden maaston välillä, toisinaan vaihdellen rajustikin. Seksuaalista itsetuntoa vahvistavat tiedot, taidot sekä käsitys itsestä. Toki kukaan ei ole tässä itsetuntolajissa täydellinen eikä onneksi tarvitse ollakaan.

Oman kehon myönteinen arvostaminen vaikuttaa seksuaaliseen itsetuntoon. Jos nainen kokee olevansa riittävän hyvinvoiva ja sujut itsensä kanssa sekä läsnä kehossaan, se näkyy myös ulospäin. Eikä sillä ole mitään tekemistä ulkonäön, painon, pituuden, vamman tai vammattomuuden kanssa. Riittävän hyvässä seksuaalisessa itsetunnossa ihminen näkee itsensä kokonaisuutena, ja arvostaa itsessä myös seksuaalisuuden monia puolia.

Seksuaalisen itsetunnon parantamisen ensiaskeleita on tietoinen päätös siitä, että haluat olla hyvä itselle ja puhut itsestäsi arvostavasti. Näet tarpeesi ja halusi merkityksellisinä. Et vähättele itseäsi, etkä hyväksy sellaista käytöstä muiltakaan. Seksuaalista itsetuntoa voi vähentää tai nakertaa erilaiset pelot, itsesääli tai vaikka huoli muiden ihmisten mielipiteistä. Kaikki nämä es-tävät sinua elämästä omannäköistä elämää, myös seksuaalisesti.

"Ymmärrän niin, että seksuaalisesti voimaantunut nainen tietää mitä haluaa ja on riittävän rohkea ja/tai päättäväinen pyrkimään tilanteisiin, joista hänen on se mahdollista saada. Mutta varsinkin niin, että tiedostetun seksuaalisuutensa tuoma sisäinen voima (en keksi parempaakaan kuvailua) on hänessä luontevasti mukana ihan arkisissakin hommissa luomassa sekä energiaa että tyyneyttä ilman, että hänen tarvitsee julistaa tai tyrkyttää sitä. Sinut itsensä kanssa." – Nimetön vastajaa

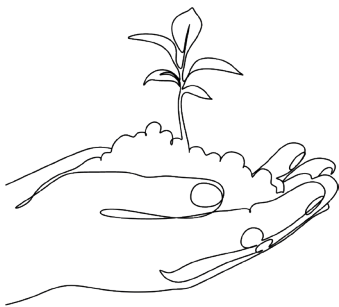
Seksuaalinen itsetunto vahvistuu, kun voi tuntea itse vaikuttavansa omaan elämäänsä. Seksuaalisuuden teemoissa itsevarmuus näkyy usein haluna kokea ja/tai tuottaa iloa, nautintoa sekä kykynä pitää hauskaa ja heittäytyä. Tämä voi näkyä rohkeutena ottaa kontaktia ihmisiin, tehdä aloitteita. Epävarmuuden tunteet, ankaruus itseä kohtaa ja monenlaiset ulkoiset paineet vaikuttavat myös seksuaaliseen itsetuntoon. Fyysisesti itseensä luottava hyväksyy kehonsa ja sen piirteet paremmin, eikä silloin kyse ole kehon koostumuksista, lihaksista vaan ihmisestä kokonaisuudessaan.

Tehtävä: Seksuaalisen itsetuntoon tutustuminen

Löydä itsestäsi valokuva, tai ota sellainen kuva, jossa koet ja näet itsesi positiivisessa valossa. Mieti elämäsi ja mistä kaikesta olet selviytynyt ja toipunut. Tai miten kaikki tuo on vielä kesken, ja olet silti tässä, sinuna.

Omaa seksuaalista itsetuntoa voi myös tarkastella erilaisten kysymysten kautta. Katso kuvaasi ja pohdi millainen tunnetason yhteys sinulla on itseesi? Millaisena seksikumppanina näet itsesi? Millaisena seksikumppanina haluat nähdä itsesi? Onko seksuaalinen itsetuntosi riippuvainen siitä, onko sinulla kumppani tai kumppaneita? Ja jos kyllä, miksi luulet asian olevan niin? Tiedätkö mitä haluat, mutta ennen kaikkea, tiedätkö mitä et halua? Osaatko erotella haluamisen ja tarvitsemisen? Millaiset asiat lisäävät seksuaalista itsetuntoasi, ja ovatko ne sisäisiä asioita vai ulkoisia? Millaiset asiat, kommentit, katseet vähentävät sitä? Millaisilla ulkoisilla asioilla voit vaikuttaa seksuaaliseen itsetuntoon? Miten kosketat ja olet kehossasi niin, että se vahvistaa juuri sinua?

Askeleita oman seksuaalisen polun rakentamiseen



Vauvasta lähtien olemme saaneet palautetta omasta itsestämme. Murosikä on usein yksi erityisistä ajanjaksoista, jossa seksuaalisuudella on monenlaisia merkityksiä minuuteen. Voi olla, että jo silloin olemme omaksuneet jonkinlaisia rooleja tyttöydestä, naiseudesta, aikuisuudesta, seksistä, seksuaalisuudesta, sopivista tavoista harrastaa seksiä tai tuntee seksuaalista halua ja nautintoa.

Seksiin ja seksuaalisuuteen liittyy myyttejä ja uskomuksia, jotka voivat hämmentää ja aiheuttaa ristiriitaista oloa. Ympäröivä yhteisö, yhteiskunta, media, kaverit, sukulaiset ja kumppanit, jopa lainsäädäntö muokkaavat ajatuksiamme siitä, mikä on oikein, sopivaa ja korrektaa. Siksi oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen vaatii itsensä ja tunteiden kuuntelua herkäällä korvalla. Ja niiden viestien kautta saat tietoa siitä, että oletko sopusuunnassa itsesi kanssa. Itsensä löytäminen voi olla kauris prosessi, joka tuo voimavaroja myös arkeen. Matka omaan seksuaalisuuteen voi olla antoisa mutta se voi paljastaa kokemuksia, jotka olemme haudanneet häpeän tai syyllisyyden vuoksi mieleemme syvyiksiin.

Omannäköisen seksuaalisuuden rakentaminen vaatii itsetuntemusta, itsetuntoa, voimavaroja mutta myös elämäntilannetta, joka mahdollistaa muutokset – ne pienet ja suuret. Omanlainen seksuaalisuus ja sen mukainen elämä voi aiheuttaa myös monia solmukohtia. On ihmisiä, jotka saattavat vastustaa sinussa tapahtuvia muutoksia. Huoli ympärillä olevien ihmisten mahdollisista reagoinneista voi aiheuttaa myös paineita.

Jotkut joutuvat salaamaan itsestään todellista sukupuoltaan tai siihen liittyviä kokemuksia, seksuaalista suuntautuneisuutta, suhdemuotoja tai vaikka kinky-identiteettiä. Jotkut voivat myös kokea ristiriitoja siitä, saako elää seksuaalisesti aktiivista tai aktiivitonta elämää. Seksitön ja suhteeton elämä ei vähennä kenenkään seksuaalisuutta, silloin kun henkilö on asiaan itse tyytyväinen. Seksi- ja intiimisuhteiden kombinaatioitakin on monenlaisia, ja ne kaikki ovat oikein, kun pelisäännöistä on sovittu, ja niissä ollaan vapaasta tahdosta. Joillekin vapaaehtoisesti lapsettoman elämä voi olla yksi merkittävin tapa tehdä päätös oman seksuaalisen elämän haltuunotosta.

Tehtävä: Oman seksuaalisen polun aarrekartta

Aarrekartan tekoon tarvitset A4-paperin (tai suuremman paperin), liimaa, sakset ja lehtiä.

Aluksi voit miettiä, millaisia asioita seksuaalisesti toivot elämääsi. Aarrekartta on menetelmä, jonka tarkoituksena on vahvistaa yksilön kykyä tehdä valintoja ja ratkaisuja, jotka auttavat toiveiden toteuttamiseen. Aarrekarttatyöskentelyssä tietoinen mieli ja alitajunta valjastetaan toivottujen asioiden toteuttamiseen!

Mieti 3-5 asiaa, joita toivot itsellesi. Voit leikata lehdistä kuvia ja piirtää sen paperiarkille. Asiat, joita toivot itsellesi voivat olla sanoja, kuvia, jotka edustavat konkreettisia asioita tai vaikka tunteita, joita toivot itsellesi. Tärkeintä on, että sinä tiedät kuvien, symbolien ja sanojen merkitykset.

Aarrekartan valmistuttua jätä se joiksin päiviksi esille ja pysähdy sen äärellä silloin tällöin. Parin kuukauden kuluttua katso tekemääsi aarrekarttaa uudestaan ja pohdi, ovatko asiat edenneet. On tärkeää miettiä, jos asiat ovat nytkähtäneet eteenpäin, mistä se johtuu. Tai jos ei ole, niin mistä se voisi johtua.

Seksuaalisuuteen liittyy myös hankalia tunteita



Seksuaalisuuteen liittyvien aiheiden pohtiminen voi aiheuttaa monenlaisia tunteita. Seksi ja suhteet voivat olla ristiriitojen ja hankalien tunteiden syy. Seksuaalisuus on elämän osa-alueena usein herkkä ja intiimi asia.

Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet voivat näyttäytyä aggressioina, vetäytymisen tarpeena, kommunikaatiovaikeuksina, ahdistuksen, häpeän ja syyllisyyden tunteina tai vahvojen moraalisten mielipiteiden ilmaisuna tai toisten tuomitsemisena. Seksiin liittyvä puhumattomuus lisää usein seksuaalista häpeää. Kykenemättömyys puhua seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista voi aiheuttaa pelkoa siitä, että on jotenkin erilainen tai että oma seksuaalisuus on jotenkin viallinen, vääränlainen.

Seksuaalisuuteen liittyvä häpeä on voinut syntyä lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana. Lapsen tai murrosikäisen häpäisevät kommentit herkässä kehitysvaiheessa jättävät jälkensä. Nuoren muuttuva keho, ihastuksen tunteet, sooloseksin harrastaminen, tunteet ovat herkkiä asioita ja niihin pilkallisesti suhtautuminen saa nuoren kyseenalaistamaan itseään ja kelpaavuuttaan. Ja jos tätä tapahtuu toistuvasti, häpeän kokemus voi muuttua jatkuvaksi ja pitkäkestoiseksi.

Monilla naisilla on kokemus, että heidän seksuaalisuutensa on joko liian vähän tai siinä on elementtejä, jotka ovat jotenkin liikaa. Kommentit ulkonäköä, kehonosia, seksitaitoja, seksuaalireaktioita tai luonnollisia kehontoimintoja koskien voivat herättää halun pienentää itseä ja omaa seksuaalisuutta. Voimme myös kantaa syyllisyyttä jostain menneisyydessä tapahtuneesta asiasta, jonka muistelu voi aiheuttaa syyllisyyttä tai nolostumista. On hyvä muistaa, että toimimme sen hetkisen ymmärryksen valossa.

Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet voivat myös periytyä. Jos perheessä on ollut paljon tabuja, salaisuuksia ja kielteistä suhtautumista seksuaalisuuteen, on vain ymmärrettävää, että samanlainen suhtautuminen jatkuu, ellei tee tietoista päätöstä asioiden käsittelemiseksi.

Syyllisyyden tunteen ja häpeän välinen ero on hyvä tunnistaa, sillä ne monesti sekoittuvat toisiinsa. Häpeä liittyy usein omaan arvoon ja identiteettiin. Häpeän tunteet usein aktivoituvat sil-

loin, kun pohdit omaa arvoasi tai riittävyiden tunteita omana itsenäsi. Häpeän tunteet voivat vai-
kuttaa kykyyn sitoutua ihmissuhteisiin tai tehdä itselle hyviä, merkityksellisiä päätöksiä. Häpeän
tunteet voivat vaikeuttaa myös omien halujen ja tarpeiden sanoittamista tai kommunikaatiota
seksitilanteissa tai läheisissä ihmissuhteissa.

Oma sooloseksi tai omat seksuaaliset halut tai fantasiat voivat herättää syyllisyyden tunteita.
Kuitenkin ihmismielen rikas mielikuvitus on asia, josta saa iloa, vaikka joskus se tuottaa epä-
sovinnaisia tai yleisesti ei niin hyväksyttäviä mielikuvia. Jokaisen seksuaalisuus on omannäköi-
sensä. Joskus vaikeat tunteet kumpuavat tarpeista tai toiveista, jotka eivät syystä tai toisesta
toteudu. Ihmisillä on olemassa monenlaisia tarpeita, jotka liittyvät kosketukseen tai vaikka tar-
peeseen tulla nähdyksi. Ja siihen tarpeeseen eivät keskusteluapu tai itseapuoppaat auta.

Seksuaalisuuden kipeiden tunteiden kohtaaminen vaatii paljon rohkeutta ja itsetuntemusta.
Mutta sitäkin ei tarvitse tehdä yksin. Seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista voi keskustella esi-
merkiksi koulutetun seksuaalineuvojan tai seksuaaliterapeutin kanssa.

Tehtävä: Tunneharjoitus

Voit kokeilla seuraavaa tutkiessasi tunteitasi:

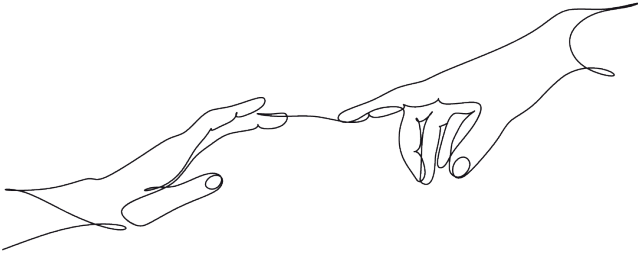
- » Voit sulkea silmät.
- » Voit hengittää syvään ja pidättää uloshengitystä. Voit kokeilla 4-4-8 hengitystä. Sisään hengittämällä 4 sekuntia, pidättämällä 4 sekuntia ja uloshengittämällä 8 sekuntia.
- » Toista niin monta kertaa, että kehosi rentoutuu. Uloshengitys rauhoittaa parasym-
paattisen hermostosi.

Tämä auttaa sinua maadoittumaan nykyhetkeen. Joskus sekin riittää, että hengittää vain het-
ken kerrallaan. Ja se riittää.

- » Millaisena tunne näyttäytyy sinulle harjoituksen jälkeen? Voisitko vain sallia epä-
mukavankin tunteen, antaa sille luvan olla vieraanasi? Kestittää sen. Saat tuntea
juuri niin kuin tunnet.

Harjoituksen lähde: Eheyden lähde, <https://eheydenlahde.fi/tunnetaitoja-hyvaksynnan-luokse-nain-kohtaat-ja-kasittelet-vaikeita-tunteita>

Seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto kumppanin kanssa



Mitä sanoisit, jos kertoisin seksuaalisen nautinnon olevan yksi ihmisoikeuksista? Naurahtaisitko huvittuneesti vai kurtistaisitko kulmiasi. Ehkä toteaisit, vihdoin on aika, jolloin nautinto saa arvonsa aseman! Sinulla siis on lupa tavoitella nautintoa.

Moni kokee seksistä puhumisen kumppanin kanssa vaikeaksi. Vaikka todellisuus on, ettei meistä kukaan ole ajatuksenlukija. Jos toivomme saavamme seksissä lisää tai vähemmän jotakin, on se sanottava ääneen. Seksuaalisuudesta puhutaan usein asiana, joka on niin herkkä, yksityinen ja arvokas, että asioiden puheeksi ottaminen voi olla monille vaikeaa. Mutta pahimmillaan puhumattomuus aiheuttaa sen, että suojelemme itseämme tai toisiamme siihen pisteeseen saakka, että se luo suhteisiimme etäisyyttä ja verottaa läheisyyttä.

Henkilökohtainen työskentely oman seksuaalisuuden parissa näyttäytyy myös positiivisesti läheisissä ihmissuhteissa. Avoimuus, luottamus ja intimitetti lisääntyvät, kun saamme sanoitetuksi tunteitamme, ajatuksia ja huomioita itsestämme. Monilla on seksin suhteen mielessä tietyntyyppinen käsikirjoitus, jota noudatetaan. Ja se käsikirjoitus seuraa meitä kumppanista ja suhteesta toiseen – vaikka me kaikki olemme erilaisia. Kehomme, halumme, fantasiamme ovat uniikkeja, joten pitäisi olla aikamoinen tuuri, että ne pysyisivät samanlaisina, vaikka ihminen ja suhde muuttuu.

"On saanut turvallisen ja luottamuksen, rakkauden arvoisen tilan, jossa saanut alkaa etsimään/tutkimaan omaa seksuaalisuutta. Ymmärtää, mikä merkitys parisuhteen molemmilla osapuolilla on seksuaaliseen voimaantumiseen ja arvostaa kumppaniaan siinä missä itseäänkin" - Nimetön vastaaja

Seksuaalisuudesta, seksistä, kosketuksista, hellyydestä, etäisyyden säätelyyn liittyvistä tarpeista puhuminen ei ole useille helppoa. Meistä harva on saanut kasvatuksen tai kasvuympäristön, jossa tarpeitamme olisi sanoitettu tai rohkaistu niiden kertomiseen. Joskus asioiden puheeksi ottaminen tuntuu jopa mahdottomalta. Sanat tuntuvat juuttuvan kurkkuun ja lauseet vääntyvät vääriin muotoihin. Joskus avuksi kannattaa ottaa vaikka kirjeen, sähköpostin tai someviestin kirjoittaminen. Vai tuntuisiko paremmalta puhua puhelimen kameralle, ja näyttää kumppanille videoversio, jossa saat sanottua asiat omasta mielestäsi sopivalla tavalla? Vai oletko taitava piirtämään? Taipuisiko aiheesi kuvalliseksi ilmaisuksi, joka täydentyy tekstillä?

On muistettava, että keskustelun aloittaja tekee rohkeuden teon kertoessaan kertoakseen tarpeistaan ja sisäisistä toiveistaan. Ja kumppanin soisi suhtautuvan siihen arvostavasti. Omista toiveista puhumisen voi miettiä muotoon, jossa ensin kertoo suhteeseen, seksiin, vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuihin liittyvistä hyvistä ja toimivista asioista. Tämän jälkeen voi pohjustaa asiaa siihen, mihin toivoisi muutosta. Lopuksi voi jakaa omia tunnelmia siitä, miltä tuntui paljastaa itsestä jotain näin intiimiä. Ja miksipä ei myös lisätä pienen toiveen siitä, miten toivoisi vastaanottajan reagoivan kaikkeen tähän. Joskus puhuminen on välttämätöntä, erityisesti kun koet suhteessa tapahtuvien asioiden rikkovan tai koettelevan rajojasi ja itsemääräämisoikeutta. Seksin tai seksuaalisten tekojen aikana tai sen jälkeen ei pitäisi tuntea kipua (ellei sitä ole toivottu ja siitä sovittu), häpeän, syyllisyyden tai syyllistämisen tunteita.

Asioiden puheeksi ottamisessa ja keskustelujen aloittamisessa auttavat myös pari- ja perheterapeutit, seksuaalineuvojat ja seksuaaliterapeutit, joiden vastaanotoille voi tulla yksin tai yhdessä kumppanin tai kumppaneiden kanssa.

Tehtävä: Omien rajojen tutkiminen ja tiedostaminen

Voit piirtää paperille piparkakuista tutun hahmon. Piirrä se tarpeeksi suurelle paperille, jotta voit tehdä merkintöjä sen ympärille. Ota punainen, keltainen ja vihreä kynä – ne kuvastavat liikennevaloja. Punainen kertoo kehonkohtia, joihin he eivät saa koskea, keltainen väri kuvaa kehonosia, jotka ovat neutraaleja. Vihreä kuvaa kehonosia, joihin toisella ihmisellä on vain hyvin rajattu oikeus, neuvoteltuna ja suostumuksen kautta. Voit pohtia elämässäsi olevia ihmisiä, joiden kosketus kehossasi on ok. Pohdi kenellä on lupa koskettaa sinua ja mihin.

Voit myös kirjoittaa paperille joitain lauseita tai sanoja, joilla voit ilmaista seuraavia tunteita: Mitä sanot, kun et halua, että sinua kosketaan? Mitä haluaisit sanoa, silloin kun et halua sinua kosketettavan? Miten ilmaiset, kun jokin osa kehostasi kaipaa kosketusta? Kuinka ilmaiset sitä, kun et tiedä, millaista kosketusta tai läheisyyttä toivot?

Kirjavinkkejä

Ina Mikkola: Runkkarin käsikirja Runkkarin käsikirja tarjoaa työkaluja seksuaalisen itsetunnon kasvattamiseen, oman kehon tutkimiseen ja hyväksyntään, kommunikaatiotaitojen kehittämiseen seksikumppanien kanssa, sekä vinkkejä pornon monipuoliseen ja vastuulliseen kuluttamiseen.

Marja Kihlström, matkaopas huipulle, Iso O-työkirja. Harjoituskirja vie lukijansa kohti oman seksuaalisuuden ymmärtämistä sekä vapaampaa ja syvempää nautintoa.

Heli Heino: Venuksen vuosi: Venuksen vuosi on tositapahtumiin perustuva kertomus vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisesta heräämisestä ja uudesta rakkaudesta.

Taina Kinnunen, Vahvat yksin heikot sylityksin. Kosketus ja sen puute tekevät syvästi hyvää ja pahaa. Suomalaisilla on pitkä pidättyväsyyden ja yksin pärjäämisen perinne, jonka varjo lankeaa kauas. Jopa väkivalta on tavallinen kokemus. Kirjassa tarkastellaan kosketuksen merkityksiä eri sukupolvien kokemusten kautta. Kirja haastaa myös lukijan pohtimaan omaa kosketushistoriaansa.

Teija-Liisa Ranta: Naisen nautinto. Kirjoittaja rohkaisee naisia käytännönläheisesti seksuaalisen hyvinvoinnin löytämiseen. Kirjan teemoina ovat muun muassa seksuaalihistorian työstäminen, kehoon tutustuminen ja sen haltuunotto, seksin apuvälineet, orgasmivaikeudet ja parisuhde.

Paula Tiessalo ja Aune Karhumäki, Parisuhdepäivitys. Mitä jos parisuhde ei olekaan ainoa suhdemuoto? Jos Ainoita Oikeita onkin monta yhtä aikaa? *Parisuhdepäivitys* haastaa tunnistamaan parisuhdenormit ja tarjoaa toimintamalleja sekä hyväksi koettuja esimerkkejä, joilla muut ovat saaneet suhteensa toimimaan. Puheenvuoron saavat erilaisissa suhdemuodoissa elävät ihmiset. Normeista poikkeavat suhteet tarjoavat lukijalle oivalluksia – suhteiden ristiriitoja ja epävarmuuksia unohtamatta.

Mitra Vasara, Seksi ja läsnäolo -opas rentoon nautintoon. Läsnäolo on avautumista asioille sellaisina kuin ne ovat. Kun olet läsnä seksissä, vapaudut odotuksista ja mielen luomista epävarmuuksista. Kun olet läsnä, voit keskittyä nauttimiseen ja unohtaa rutiinit ja suorittamisen. Jokaisesta seksuaalisuuden hetkestä kehkeytyy ainutkertainen kokemus. Seksi ja läsnäolo -kirjassa syvennytään aiheeseen teemoittain ja yli 40 harjoituksen avulla.

Leeni Peltonen & Leena Väisälä: Virtaa vaihdevuosiin. Vaihdevuosiin liittyy vielä käsittämättömän paljon tabuja, häpeilyä ja tietämättömyyttä. Kirjassa murretaan myyttejä ja puhutaan asioista suoraan: hormonitoiminnasta ja -hoidoista, elämäntavoista ja seksistä.

Anne Leinonen ja Jaana Syrjänen: Kosketuksen kaipuu (Väestöliitto). Kirja kannustaa vaaliin ja arvostamaan ikääntyvien ihmisten seksuaalisuutta ja antaa käytännön vinkkejä seksuaaliseen hyvinvointiin. Kirjoittajina on kahdeksan seksuaalisuuden parissa pitkään työskennellyttä asiantuntijaa. He lähestyvät ikääntyvien seksuaalisuutta tunteiden ja parisuhteen, kehon ja terveytilan muutosten, tutkimuksen sekä seksuaalisen moninaisuuden näkökulmista.

Erja Korteniemi-Poikela ja Raisa Cacciatore: Aikuisen naisen seksi. Kirjassa ääneen pääsee miltei 200 suomalaista, jotka kertovat mikä on seksissä nautinnollista, mikä epämiellyttävää ja mitä he toivovat ja pelkäävät. Kirja todistaa kuinka tavalliset ihmiset, harrastavat taivaallista seksiä.

Kuosmanen Kirsi, Hehkuvan naisen salaisuuksia. Tämä on aistillisen naisen voimakirja, joka kutsuu kukoistavaan elämään! Kirsti Kuosmasen kiehtova elämäntarina kuljettaa sinut kohti säteilevää naiseutta, sisäistä hehkua, herkkyyttä ja rohkeutta. Kirja kannustaa sinua nauttimaan ke-

hostasi, ja sen tarinat ja monipuoliset harjoitukset auttavat sinua tutustumaan seksuaalisuuteesi uudella tavalla.

Johanna Pohtinen, Pro-Gradu työ, 2012: "Ei yhtä arkista kuin maksalaatikko." Kinky seksuaalisuus ja arki. Työssä käsitellään kinkyä seksuaalisuutta arkisena ilmiönä. Tutkielman Pohtinen haluaa hälventää kinkyyn kohdistuvia ennakkoluuloja ja vääriä käsityksiä. Työn tarkoituksena on välittää yksilöiden henkilökohtaisia kokemuksia kinkystä seksuaalisuudesta, identiteetistä, yhteisön merkityksestä ja arjen kokemuksista. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/76818/kk2726.pdf>

Minna Oulasmaa ja Riikka Riihonen, Sexfullness® - jaettu ilo. Kirja valottaa mistä Sexfullness syntyy, ja mitkä asiat latistavat sitä? Läheisyyden kokemus ja seksuaalinen tyytyväisyys liittyvät yhteen ja ennustavat hyvää elämänlaatua. Sexfullness - yhdessä jaettu nautinto kertoo siitä, miten kohdata toinen ihminen intiimisti ja miten tärkeää läheisyyden ylläpitäminen on parisuhteessa.

Ammattirakastaja, Tiia Forström. Mitä tapahtuu, kun tavallinen espoolaisrouva alkaa myydä seksiä? Omakohtaisuudessaan rohkea, ilkkurisen älykäs, värikkäiden tarinoiden kyllästämä teos kertoo, miltä maailman vanhin ammatti näyttää sen harjoittajien silmin. Aikuisten ihmisten vapaaehtoista seksityötä käsittelevä kirja romuttaa kliseitä.

Pannaan menemään, Marja Kihlström ja Sami Minkkinen. Kirja avaa eri kehitysvaiheiden, ihmissuhteiden ja totta kai myös sekä hyvien että huonojen seksikokemusten merkitystä ja antaa ohjeita siihen, miten jokainen voi tarkastella omaa seksuaalisuuttaan.

Huonon äidin seksikirja, Sari Helin ja Leena Hattunen. Miten selvitä hengissä parisuhteesta ja ruuhkavuosista. Mikä avuksi, kun aviovuoteesta on tullut perhepeti? Huonon Äidin seksikirja tietenkin! Kirjan vinkeillä lukija voi oppia sanomaan EI:n sijaan ehkä, antamaan seksuaalisuudelle mahdollisuuden elämää sulostuttavana voimana.

Vau mikä vagina, Brochmann, Nina; Støkken Dahl, Ellen; Lustig, Elina. Kaikki mitä naisen tarvitsee tietää omista sukuelimistään. Nuorten lääketieteen opiskelijoiden suora ja iloisesti kuvitettu opas kattaa kaiken vaginaan liittyvän, naiselle tarpeellisen tiedon: klitoriksen syvät salat, hormonien villin tanssin, tavalliset naistentaudit ja sen, miten ehkäisy vaikuttaa elimistössä.

Kirjavinkkien kohdalla on käytetty muun muassa Suomalaisen kirjakaupan ja kustantamoiden kuvauksia teoksista.

Hyödyllisiä nettisivuja ja palveluita

Mielenterveystalo, tietoa seksuaalisuudesta: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itse-hoito-ja-opaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx

Parisuhdekeskus Kataja, tietoa ja palveluita: <https://parisuhdekeskus.fi/>

Väestöliiton Hyvä kysymys -parisuhdeartikkeleita: <https://www.hyvakysymys.fi/aihealue/parisuhde/>

Sukupuolen moninaisuuden keskus, tietoa, palveluita ja vertaistukea: <https://sukupuolenosaimiskeskus.fi/>

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus: <https://perhesuhdekeskus.fi/>

Ammatillista neuvontaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja identiteettiään pohtiville ihmisille sekä heidän läheisilleen koskien seksiä ja seksuaalisuutta. Sinuiksi-palvelu: <https://yhdistys.sinuiksi.fi/>

Maksullista seksuaaliterapiaa, Sexpon Ihmissuhdeterapiakeskus: <https://ihmissuhdeterapia.fi/>

Maksullista seksuaaliterapiaa, Väestöliiton terapiapalvelut <https://vaestoliitonterapia.fi/>

Tietoa ja ilmaisia palveluita seksuaalisuudesta, sukupuolisuudesta, ihmissuhteista, Sexpo: <https://sexpo.fi/>

Lähteet

Eheyden lähde, Kohti onnellisuutta itsetuntemusohjauksen avulla, <https://eheydenlahde.fi/>

Mielenterveystalo.fi, Seksuaalisuuden syvempi olemus: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/seksuaalisuuden_syvempi_olemus.aspx

Oulasmaa, M., & Riihonen, R. (2017). Sexfullness® - jaettu ilo.

Ranta, T, (2006), Naisen nautinto.

Sexpo, seksuaalinen häpeä: <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/seksuaalinen-hapea/>

Sexpo, seksuaalisuudesta heräävä syyllisyys: <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/syylisyyden-tunne/>

Terveyskirjasto, Duodecim, Nuorten seksuaalinen hyvinvointi: <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00005>

Väestöliitto, Hyvä kysymys-palvelu: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-keho-ja-tunteet-toimivat-yhdessa/>

