

Seksi ja vuorovaikutustaidot

Mitä on vuorovaikutus?

- Vuorovaikutus on kommunikointia ihmisten välillä
- Vuorovaikutusta on monenlaista niin yksilöiden, ryhmien kuin yhteiskunnankin tasoilla. Tällä luennolla keskitymme vuorovaikutukseen yksilöiden välillä.
- Vuorovaikutus voi olla **sanallista** tai **sanatonta**, kasvokkaista tai esim. viestittelyä. Sanojen ymmärtämistä helpottavat äänenpainot ja sävyt sekä ilmeet ja eleet. Sanattomalla viestinnällä on valtavan suuri merkitys siinä, miten vuorovaikutus sujuu. Monesti se, **mitä** sanotaan ei vielä kerro koko totuutta, vaan tärkeää on se, **miten** sanotaan.

Mitä vuorovaikutustaidot ovat?


- **Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joita tarvitaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa**
- **Vuorovaikutustaitoja opetellaan läpi elämän eli vuorovaikutustaitoja voi oppia!**

Seksissä tarvitaan vuorovaikutustaitoja

- Seksi toisen ihmisen kanssa on pohjimmiltaan vuorovaikutusta, jossa kaksi (tai useampi) ihmistä ovat vuorovaikutuksessa sanallisen ja sanattoman viestinnän keinoin
- Sanallinen viestintä= **puhetta, tekstiä...**
- Sanaton viestintä= **eleet, ilmeet, kosketus, katse, fyysinen etäisyys...**

Seksin nautinnollisuus perustuu vuorovaikutukselle

- Nautinnollisuus seksissä perustuu vuorovaikutukselle seksikumppaneiden välillä. Seksissä neuvotellaan, harjoitellaan, etsitään ja löydetään sopivia tapoja nauttia seksistä yhdessä.

Kunnioittavan ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen avulla voidaan kokea nautinnollista seksiä, johon osapuolet ovat tyytyväisiä. 

Pohdintatehtävä

Ota esille kynä ja paperia.

Seuraavaksi nostan esille eri vuorovaikutustaitoja, joita voi ja kannattaa harjoitella. Tehtävän tarkoituksena on pohtia, että miksi kukin vuorovaikutustaito on tärkeä seksissä ja intiimeissä ihmissuhteissa?

Pysäytä video hetkeksi jokaisen kysymyksen kohdalla, jotta sinulla on riittävästi aikaa pohtia vastausta.

Kuuntelemisen taito

Mitä kuuntelemisen taito on?

Miksi kuuntelemisen taito on tärkeää seksiä ajatellen?

Rohkaisemisen ja kannustamisen taito

Mitä rohkaisemisen ja kannustamisen taidolla tarkoitetaan?

Millä tavalla rohkaisemisen ja kannustamisen taidoista voi olla apua seksiä ajatellen?

(Rohkaisemisella ja kannustamisella ei tarkoiteta painostamista sellaisiin seksuaalisiin tekoihin, mitä toinen ei halua tehdä)

Myötätunnon ja empatian taidot

Empatialla tarkoitetaan kykyä hahmottaa, miltä toisesta ihmisestä tuntuu.

Myötätunnolla puolestaan tarkoitetaan tekoja oman tai toisen ihmisen olon helpottamiseksi.

Miksi näitä taitoja tarvitaan seksiä ajatellen?

Tarkkaavaisen läsnäolon taito

Mitä tarkkaavaisella läsnäololla tarkoitetaan?

Miksi se on tärkeää seksitilanteissa?

Omien ja seksikumppanin rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen

Miksi rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen on tärkeää seksitilanteissa?

Millä erilaisilla tavoilla ihminen ilmaisee rajojaan puheen lisäksi?

Mitä omien ja toisen rajojen kunnioittaminen tarkoittaa käytännössä?

Myönteisen (mutta realistisen) palautteen antaminen

Millä tavalla myönteisen, mutta kuitenkin realistisen palautteen antaminen on tärkeää seksitilanteissa?

Mitä eroa on myönteisellä, mutta realistisella palautteella ja negatiivisella palautteella? Lue alla oleva esimerkki, ja auta Sannia ilmaisemaan palaute myönteisellä, mutta realistisella tavalla.

”Sanni kokee, että hänellä on hyvää seksiä Suvin kanssa. Sanni ei kuitenkaan ole koskaan nauttinut siitä, että Suvi suutelee hänen kaulaansa. Sanni ei kuitenkaan ole koskaan sanonut asiasta Suville. Nyt Sanni on päättänyt ottaa asian puheeksi, ja pohtii, että miten tämä kannattaisi tehdä?”

Ilahduttaminen

Voiko ilahduttaminen olla tärkeää seksissä?

Missä menee ilahduttamisen raja?

Lopuksi

- Hyvä vuorovaikutus seksissä ei välttämättä tarkoita sitä, että homma luistaa sujuvasti ja ongelmitta
- ➔ Hyvään seksiin mahtuu kömmähdyksiä ja huumoria! **Hyvällä vuorovaikutuksella** pyritään siihen, että seksistä jää hyvä fiilis seksin osapuolille, vaikka kaikki ei olisi mennyt ihan putkeen!

Kiitos!

Lähteitä ja lukuvinkkejä!

- Ihmissuhteet perustuvat vuorovaikutukseen (Väestöliitto) <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/ihmissuhteet-perustuvat-vuorovaikutukseen/>
- Kuunteleminen ja vuorovaikutus parisuhteessa (Mieli Ry) <https://mieli.fi/fi/kuunteleminen-ja-vuorovaikutus-parisuhteessa>
- Mitä on suostumus seksissä? (Väestöliitto) <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/suostumus-seksiin/>
- Nuorten parisuhdekurssi (Väestöliitto) <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/nuorten-nettiparisuhdekurssi/>
- Vuorovaikutustaidot (Nyyti Ry) <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/vuorovaikutustaidot/>
- Vuorovaikutustaitoja voi oppia (Mieli Ry) <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>