

[äänite alkaa]

Milla Sinnemäki [00:00:04]: Läheisyys ja seksi ovat meillä vähentyneet aika paljon, nyt kun on pieniä lapsia. Ihan pelkästään ajan puute ja jäätävä väsymys ovat aiheuttaneet sen, että iltaisin mennään suoraan nukkumaan ja seksihommat jäävät. Aikaa vain ei ole ollut, ja väsyneenä myös mielenkiinto on vähissä. Silti kyllä halauksia ja suukkoja kaipaa arjen keskellä. Ote kyselystä pienten lasten vanhemmille.

Minna Jaakkola [00:00:29]: Kuuntelet Väestöliiton Minä ja me parisuhteessa -podcastia. Tervetuloa.

Milla Sinnemäki [00:00:36]: Usein pienten lasten vanhemmille sanotaan ohjeeksi tai neuvoksi, "älä unohda, että toinen on myös kumppani, ei pelkkä vanhempi". Väestöliiton pari- ja perhesuhteiden asiantuntija Minna Jaakkola, mitä mieltä olet tällaisesta parisuhdeneuvosta?

Minna Jaakkola [00:00:51]: No täytyy sanoa, että se tuntuu sellaiselta vähän syyllistävältä heti, että tässä on lista asioita ja nyt tämäkin pitää muistaa, ja missä kohtaa se siinä listaa sitten olisi, ja mitä se tarkoittaa, mutta siitä ehkä tänään sitten lisää. Entä sinä, Väestöliiton perhesuhteiden asiantuntija Milla Sinnemäki, oletko tuttu tämän neuvon kanssa?

Milla Sinnemäki [00:01:20]: No joo, kyllähän tätä kuulee jonkun verran. Ja ehkä minulla on vähän samanlainen olo kuin sinullakin tuosta, että onko se syyllistävä, onhan siinä varmaan hyväkin ajatus takana siitä, että jos on se parisuhde ollut, niin eihän sitä kannata unohtaa siinä lasten ollessa pieniä. Mutta siinä on ehkä myös, varsinkin tuo unohda-sana, niin minulle tulee juuri sellainen, että ehkä se on vähän syyllistävä. No entä sitten meidän vieraamme, psyko- ja seksuaaliterapeutti Kirsi Hiilamo, kuulostaako tällainen neuvo tutulta, oletko joskus kuullut tällaista sanottavan?

Kirsi Hiilamo [00:02:10]: Kuulostaahan toki tutulta ja tulee mieleen se, että eikö parisuhdetyytyväisyyttä ole ihan tutkittukin sillä tavalla, että toimiva seksielämä lisää sitä, kokemus siitä, että tarpeet ovat kumppanin mielestä tärkeitä, niin sehän voimistaa omanarvontunnetta. Mutta olen teidän kanssanne kyllä samaa mieltä siitä, että seksuaalisuus, tai seksi on pieni osa seksuaalisuuden kenttää, ne ovat vähän niin kuin kengät osa pukeutumista, että ilmeikään voi hyvin olla ja elää, että ajan puute, väsymys, kiire, eikö se ole aika selväkin, että jos ajattelee, että seksuaalisuus on energiaa, jos energiat ovat vähissä niin eipä siinä paljoa jaksakaan eikä voi.

Minna Jaakkola [00:03:08]: Joo. Eli kuuntelet Minä ja me parisuhteessa -podcastia, ja tänään puhutaan seksuaalisuudesta, läheisyydestä, seksistä.

Milla Sinnemäki [00:03:19]: Joo. Hyvä. Jatketaan tosiaan tästä vielä. Me teimme viime syksynä kyselyn, jossa kysyttiin muitakin asioita, mutta tästä seksistä, seksuaalisuudesta, läheisyydestä kysyttäessä niin lähes kaikki vastaajat sanoivat, että silloin, kun lapset ovat pieniä, niin seksi, siinä vastaajat puhuivat nimenomaan juuri tästä seksistä, eikä niinkään

seksuaalisuudesta, että seksi ja läheisyys vähenevät todella paljon siinä, kun lapset on saatu tai kun on pieni lapsi. Mitä Minna, Kirsi, mitä ajatuksia tämä teissä herättää?

Minna Jaakkola [00:04:05]: Se oli todella hyvä tuo Kirsin energiajuttu, ja kyllähän se tulee mieleen, että sitä energiaa menee myös ihan siihen mullistukseen, että on tullut se uusi perheenjäsen tai että se vanhemmuus on iso uusi rooli, ja ei tiedä, että milloin se vauva taas tarvitsee jotain, ja se on iholla, ja se voi olla että unirytmiiin, kaikenlaisiin asioihin. Ja sitten myös se kehon muutos, synnytys, jos on, ja kaikki muu, mitä siihen liittyy.

Kirsi Hiilamo [00:04:43]: Niin, ja voihan olla, että kumpikaan kumppaneista ei välttämättä koe sitä ongelmaksi, että onko olemassa joku normi, joka pitäisi täyttää. Ei ole. Mutta tietysti, jos vaan vastaa lasten tarpeista ja toinen käy omissa harrastuksissaan, niin totta ihmeessä se vaikuttaa automaattisesti läheisyyteen ja seksiin. Sitä mietin, että mahtavatko usein ne seksiongelmat olla enemmänkin, ovatko ne parisuhdeongelmien syy vai seuraus? Voisiko se enemmänkin olla seuraus jostain?

Minna Jaakkola [00:05:23]: Niin, ajattelin että mikä se on se normi, että mitä me ajattelemme siitä, että ehkä minulla on jotenkin mielessä, en edes tiedä mistä tämä tulee, mutta että se on ihan normaalia että pienen lapsen kanssa tulee tällaista taukoa, että ollaan enemmän siinä vanhemmuuden jutussa. Mutta sitten mikä se on se normi, että mitä ajatellaan, että milloin sitten. Ehkä vielä että tavallaan milloin siitä sitten tulee joku ongelma, tai haittaako se, että se vähenee tai?

Milla Sinnemäki [00:06:02]: Niin, ja ehkä mielestäni tässä on todella hyvä myös miettiä, että mistä me puhumme, tai tavallaan että minä oletan, että harva tästä meidän vastaajajoukosta esimerkiksi käytti sanaa yhdyntä, mutta siis todennäköisesti siellä lasketaan yhdyntöjä tai orgasmeja, jotka ovat sitten, että niitä on määrällisesti vähemmän. Mutta juuri se, että mitä kaikkea muuta se voi olla, mitä kaikkea muuta voi tehdä, jos juuri sellainen niin sanotusti perinteinen vaikka heteropenetraatio ei ole mahdollinen. Tai juuri se, että voi olla jotain muuta, ja ehkä juuri tämä keho, minua itseäni kiinnostaa todella paljon se, että mitä se keho siinä kohtaa tarvitsee, että minkälaista nautintoa tai minkälaista lepoa, että voisiko niitä saada sitten sen sijaan, jos ne orgasmit tai yhdynnät tai muut eivät ole mahdollisia.

Kirsi Hiilamo [00:07:15]: Niin ehkä tuosta mitä sanot tulee mieleen se, että seksuaalinen hyvinvointihan on vahvasti läsnäoloa kaiketi. Että eihän se intohimo mikään staattinen tila kenelläkään ole, viisari ei välillä värähdä yhtään mihinkään suuntaan, että se vaihtelee ihan niin kuin muutkin tunteet. Mutta että se oma, se että seksuaalisuus on varmasti kaikkein haavoittuvuin osa ihmisestä ehkä tekee sen, että joskus kuulee sellaista vähän alentavaa puhetaapa, esimerkiksi että nainen ei anna tai nainen pihtaa tai laittoi kiskan kiinni tai tällaisia, jotka sitten voivat aiheuttaa sen, että seksistä tulee tympeä velvollisuus ja pakko. Että sitä vähitellen sitten voi muuttua haluttomaksi ja kokee sen velvollisuudeksi. Yhtä hyvin voi kumppani määrittää tämän naisen haluttomuuden sitten sairaudeksi, että se toinen on se kylmä ja viallinen ja vähän niin kuin "korjaa tämä minun leluni" -tyyppisesti saatetaan tulla sitten vaikka pariterapiaan. Eikä nähdä sitä, että taustalla voi olla tätä tällaista vähän tympeyttä, pettymystä, paljon muutakin.

Milla Sinnemäki [00:08:55]: Niin, tästä me Minnan kanssa olemme jonkun verran puhuneet, kun tuolla meidän palveluissa tai tässä kyselyssä juuri tuo, mitä Kirsi sanoit, niin näkyy jonkun verran, tai jotkut ihan puhuvat, että siitä seksistä tulee niin kuin yksi kotityö lisää. Ei ihme, jos ei siihen sitten riemusta kiljuen lähde, jos se tuntuu yhtä kivalta kuin pyykkien viikkaaminen tai imurointi.

Kirsi Hiilamo [00:09:23]: Ja sitä voi parisuhteessa kumppani käsittää niinkin, että kaikki on suhteessa hyvin, kunhan on yhdyntää. Että se on ikään kuin todiste siitä, merkki, että me tykätään toisistamme. Että kun on seksiä, menee riittävän hyvin, ja se riittää. Ja silloinhan siitä jää jotenkin uupumaan kyllä jotain pois.

Minna Jaakkola [00:09:50]: Mitä siitä uupuu? Mitä pitää olla sen lisäksi, että on yhdyntää?

Milla Sinnemäki [00:09:59]: Tai sen sijaan, että on yhdyntää. Ei puhuta nyt pelkästään siitä yhdynnästä. [nauraa 00:10:04]

Minna Jaakkola [00:10:03]: Ei, mutta äsken puhuttiin. [nauraa 00:10:05]

Kirsi Hiilamo [00:10:06]: Siis voihan sitä niinkin elää, ei siinä mitään, mutta se intiimiys puuttuu, eikö siihen parhaimmillaan liity intiimiys, että jotenkin voi oikeasti olla lähellä ja läsnä toista. Se on tietysti että mitä sillä seksillä sitten ymmärretään, että onko se niin, että genitaalit yhtyvät toisiinsa vai mitä se on, että jos ajattelee laajemmin, niin ehkä se intiimiys on se, mikä siitä jää sitten puuttumaan, jos hoidetaan alta pois tämä ja sitten okei, nyt se on hoidettu.

Minna Jaakkola [00:10:44]: Niinpä. Ja jäähän siitä paljon sitä, ajattelen myös sitä keskustelua siitä, että mitä me haluamme, mitä minä toivon, ja mitä minä tarvitsisin nyt, juuri tuo, että mitä minun kehoni nyt tarvitsee, mikä olisi meille nautinnollista. Ja ajattelen myös että voi välttää ehkä monta vaikeaa keskustelua siitä, näistä asioista, vaikka nyt sillä penetraatiolla sitten mahdollisesti. Ja siis ehkä tuo, että jos tulee joku tällainen, ehkä mietin sellaista valtataistelua ja jollain tapaa myös sitä vaihtokauppaa, että jos minä viikkaan nämä pyykit niin sitten mitä minä saan tilalle tai näin, mistä tuossa äsken, tässä menee nyt monta aihetta päällekkäin. Mutta siis se myös, että jotenkin se ei ole niin kiva minusta se ajatus sellaisesta vaihtokauppasuhteesta.

Milla Sinnemäki [00:11:43]: Niin, kyllähän siihen.

Kirsi Hiilamo [00:11:47]: Niin se vie vähän sellaiseen velvollisuusseksiin, joka sitten aiheuttaa haluttomuutta, ja sitten siihen taas liittyy ehkä pettymystä ja loukkaantumista, aika isoa yksinäisyyden kokemusta kenties. Ja jotenkin tuntuu, että helposti ylläpidetään sitä ajatusta näissä kyselyissäkin, joissakin, ei tässä teidän mutta joissakin, että se seksin määrä on se mittari rakkaudelle ja suhteen laadulle. Ja sitten jos se määrä on keho, niin sitten ikään kuin tehdään johtopäätös, että se koko parisuhde on, siinä on ongelmia, vaikka eihän se niin ole kaiketi, on erilaisia aikoja elämässä.

Minna Jaakkola [00:12:34]: Niinpä.

Milla Sinnemäki [00:12:37]: On. Ja minulle tuli tästä vaan siis mieleen tuo, kun puhuttiin myös siitä, että mikä on kenellekin paljon tai vähän, niin siinä on valtavasti eroa, että juuri luin siis yhtä kirjaa, jossa tämä nainen oli sitä mieltä, että hän haluaa seksiä yhdestä kolmeen kertaan päivässä, että aiemmin kun heillä oli vain pari kertaa viikossa niin se oli liian vähän. Ja sitten taas joillekin se, että on pari kertaa viikossa on valtavan paljon, ja joku haluaa ehkä kerran kuukaudessa tai harvemmin, tai joskus enemmän ja joskus vähemmän, mutta siinä on ihmisten välillä valtavia eroja. Myös että kuinka paljon halutaan ja tarvitaan.

Minna Jaakkola [00:13:25]: Niin ja ehkä tämä menee niihin normeihin takaisin, että kaikki ehkä ajattelevat, että on joku, jonka verran pitäisi olla, ja sitten jos minä poikkean tästä, niin sitten tämä ei mene hyvin. Ja myös jotenkin se, että siihenhän liittyy paljon sellaista jotain, että tästä ei puhuta paljon. Tai minä ajattelen että tuossa meidän kyselyssämme juuri se, että 95% sanoo että tämä väheni ihan radikaalisti tällainen läheisyys ja seksi silloin kun lapset olivat pieniä, niin minulla on sellainen olo, että aika moni kokee kuitenkin, että minä olen aika yksin tämän asian kanssa, tai että tämä on vähän noloa, tai vähän jotenkin hävettää, tai että meillä on jotenkin huonosti tämä asia, ja sitten se on kuitenkin valtaosalla näin.

Milla Sinnemäki [00:14:11]: Niin, ja siis kyllä minulle tuosta tulee mieleen, että on varmaan ajatus, että niillä muilla on varmaan jotenkin todella kuumaa seksiä ihan valtavan paljon, ja jos katsoo jotain leffoja tai sarjoja niin kyllähän se valitettavasti niissä menee tietyllä tavalla aika usein, että se on aika kapea, mikä vaikka tästä valtavirtakulttuurista. Ja sitten taas jos mietitään pornoa, niin sieltä tietysti tulee taas jonkinlaisia näkökulmia tai ajatuksia siitä, että minkälaista, tai kuinka usein, tai näin.

Kirsi Hiilamo [00:14:55]: Niin, monet ehkä ajattelevat, että se kohtaaminen suhteessa on se seksi, ja sitten se on se rakastelu, mutta jos miettii omaa suhdetta tai mitä ja kenet haluaa kohdata ylipäänsä elämässä, tai mitä tapahtuisi jos, mitä se on. Sehän on aika hankalaa ja pelottavaakin olla avoinna, niin eikö voisi ajatella, että on muitakin tapoja kohdata, yhtään vähättelemättä sitä seksin merkitystä, mutta jos näitä muuten ei kohtaa sitten elämässä, niin kuinka sitä sitten voisi yhtäkkiä valtoimenaan nauttia toisesta, jos se jää muuten vähän niukaksi. Minulle tulee mieleen se, muistatteko te, se Juha Tapion laulu siitä kahdesta vanhasta puusta, jotka seisovat erillään, ja siinä on se kohta, joka meni jotenkin näin, että "jossain maan alla ne kaiken aikaa punoneet on juuriaan". Että voisiko ajatella, että se seksi on se ilmentymä ja siellä pinnan alla tapahtuu hirveän paljon muutakin. Että punotaanko niitä juuria sitten elämässä noin muuten, vai mennäänkö paikasta toiseen koko ajan?

Milla Sinnemäki [00:16:37]: Niin, tai kyllä minulla tulee tässä mieleen, tai kun juuri olemme miettineet sitä, että miksi tästä seksistä ja niistä omista haluista on vaikea puhuta, niin mielestäni tässä on tullut paljon hyviä vastauksia siihen. Tai juuri se, että onhan siinä todella paljaana, ja siis joskus tai siis usein varmaan ihan konkreettisestikin, mutta siis myös henkisesti ja että kyllähän se voi olla niin, että siinä joutuu paljastamaan itsestään jotenkin, tai olemaan avoimena ja herkkänä ja haavoittuvana, niin sehän mahdollistaa sen, että siinä voi sitten tulla loukatuksi pahasti tai jotenkin henkisesti satuttaa itsensä, että onko se se.

Minna Jaakkola [00:17:31]: Niin ja sitten myös satuttaa sitä toista, siis se että minä en halua sinua nyt, niin sehän on ihan kauheaa sille kumppanille sanoa, että siinä on niin paljon niitä tunteita ja tasoja tässä kohdassa.

Kirsi Hiilamo [00:17:50]: Mutta kuitenkin se kyky asettaa rajoja on aika tärkeä, että voisiko teistä ajatella, että se pointti on kuitenkin tunneyhteys siihen kumppaniin tässäkin asiassa, jotta vältetään se, että esimerkiksi seksi muuttuu rutiiniksi tai?

Minna Jaakkola [00:18:19]: Niin, kyllä se siis tuntuu siltä, että se on sellaista vastausta siihen, että miten minä pääsen tuon toisen luo, miten minä voisin ymmärtää sitä nyt tässä kohtaa meidän suhdettamme, mitä tässä on meneillään. Että haluan kohdata, haluan punoa niitä juuria jotenkin yhteen meillä, että mihin me jatkamme, mikä on se meidän suuntamme olla tässä kohtaa.

Kirsi Hiilamo [00:18:54]: Sitten jos se tunneyhteys, sitä ei synny, niin sittenhän sitä ihminen lähtee niitä tunnehuippuja hakemaan ehkä jonkun uuden ihmisen kautta. Jos on jotenkin sellainen olo, että ei ole ikään kuin elossa sen toisen ihmisen kanssa.

Minna Jaakkola [00:19:16]: Niin. Ja ajattelen myös että varmaan voi siinä vanhemmuudessa olla myös sellaisia kohtia, että siihen saa menemään, laitettua todella paljon energiaa ja voimavaroja. Ja myös tietysti lasten erilaiset tilanteet ja vaiheet ja nukkuminen ja niin, että voi varmasti myös olla niin, että ei vain ole se seksi eikä varmaan paljon kauheasti se puolisoakaan tai kumppani mielessä, tai siis että kerta kaikkiaan vaan sellainen, että on vaan muut asiat mielessä.

Milla Sinnemäki [00:19:51]: Niin, niinpä, tai siis ja juuri se, että tässä pitää myös muistaa se, kuinka paljon erilaisia asioita se elämä pienen lapsen kanssa voi olla. Että vaikka jos tosiaan toinen on synnyttänyt, niin miten siitä on fyysisesti päässyt, että onko joutunut olemaan sairaalassa jonkun aikaa tai miten se vauva, tai jos on tullut vaikka useampi vauva, että ovatko ne joutuneet. Että tavallaan ne tilanteet ovat todella erilaisia, että jos jollain menee todella helposti ja hyvin ja keho palautuu todella nopeasti ja näin, niin voi olla, että on aika energinenkin aika nopeasti. Ja sitten taas toisilla voi olla vaikka synnytyksenjälkeistä masennusta, tai jos on näitä jotain sairaalajaksoja, ja kaikki nämä vaikuttavat todella paljon siihen, että mikä se kenenkin tilanne siinä missäkin kohtaa on.

Minna Jaakkola [00:20:50]: Niin ja ehkä tuo, tuossa tuli jossain kohtaa, mutta että myös se elämäntilanne voi olla aika erilainen, tai että toinen voi jatkaa harrastuksia ja muita elämän juttuja aika niin kuin ennenkin, tai on töissä ja mitä ikinä, ja toinen on vaikka kotona, niin siinäkin myös se maailma eriytyy.

Kirsi Hiilamo [00:21:16]: Niin ja sitä helposti voi joutua etäälle siitä omasta seksuaalisesta minästä, minuudesta, että kyllähän aika nuoresta jo, tai jostain luin, että teini-ikäisetkin saattavat lukea orgasmiohjeita niin kuin isoäitinsä kotitalouskeittokirjaa tai tähän tapaan. Mutta sitten juuri se intiimiys, se merkitsee sitä seksuaalista hyvinvointia, että voi ottaa itsensäkin todesta. Mitä haluaa, mikä tekee hyvää. Ja onko siihen tilaa sanoa, että onko sellaista läsnäolomahdollisuutta.

Milla Sinnemäki [00:22:04]: Niin, tai tuli tuosta Kirsi sinun puheenvuorostasi mieleen se, että toivoisin todella paljon, tai haluaisin kannustaa juuri siihen, että jokainen miettisi sitä oman itsensä kautta tai sen oman parisuhteen tai sen oman tilanteen, oman perheen tilanteen kautta. Tai juuri niin kuin aiemmin sanottiinkin juuri ne normit, että se, että on näitä valtakunnallisia tilastoja, että kuinka monta kertaa keskimäärin jollain on vaikka yhdyntää, niin se on toissijainen asia, tai että sillä ei ole lopulta väliä siinä omassa tilanteessa, vaan että yrittäisi löytää sellaisen, mikä olisi sille perheelle ja pariskunnalle hyvä ratkaisu.

Kirsi Hiilamo [00:23:07]: Sitten sitä voi helposti muuttua, jos on lapsia, pieniä lapsia tai muuten vaan hirveän paljon erilaisia paineita sellaiseksi vähän niin kuin möykkyyhmiseksi, möykkynaiseksi tai -mieheksi, että tyyliin minä täällä vaan kaiken teen ja kukaan muu ei tee mitään ja kaikki vaan sotkevat ja niin edelleen. Tarkoitin, että voi jäädä se itsestä huolehtiminen pois, ei ole mitään kaistaa sille ja voisiko se olla niin, että jos itse voi kohtuullisen hyvin niin usein jos on parisuhteessa se parisuhdekin menee siinä samassa. Mutta että voiko ajatella, että jos itse on heikossa hapessa niin eipä siinä se parisuhdekaan kauhean hyvin voi.

Minna Jaakkola [00:24:05]: Niin, ehkä päästään taas siihen energiaan, että se on kyllä kanssa sellaista, että se seksuaalisuus on ikään kuin yksi osa sellaista kakkua, että siihenkin tarvitsee jotenkin tilaa. Ja jos mietin, että pitäisi ajatella että mitä minä haluan, kaipaen, tarvitsen, niin sillekin tarvitsee jonkun sellaisen rauhan, että minulla ei ole siinä listalla jotain kymmentä muuta asiaa mielessä.

Milla Sinnemäki [00:24:35]: Niin, ja tuosta tulee mieleen se, että onko nykyään elämä ylipäänsä jotenkin sellaista suorituskeskeistä, että on koko ajan useampia to do -listoja ja siellä on kymmeniä asioita aina sekä kotona että sitten vaikka omien harrastusten tai itsensä kehittämisen tai jonkun.

Kirsi Hiilamo [00:25:05]: Niin, tuosta tuli mieleen se, että jos on heikot rajat, niin ei kykene intiimiyteen. Että jos alkaa tekemään sitä seksiä, kun sanoit tuon to do -lista, että se on aika tärkeä puoli ihmisessä ja hyvinvoinnissa se, että kykenee asettamaan rajat, vaikka niin kuin Minna sanoit tuossa aikaisemmin, että se on myös todella vaikeaa, koska aiheuttaa pettymystä. Se, että minua ei tänään, tänään minä en jaksan.

Minna Jaakkola [00:25:40]: Niin mitä sitten, mitä silloin pitäisi tehdä, kun ei vaan halua? Et vois halutakin haluta, mutta ei jotenkin vaan halua.

Milla Sinnemäki [00:25:56]: Niin, no mielestäni tämän on vaikea, tai todella vaikea aihe ja kysymys, ja ehkä että onko se haluttomuus juuri nyt tänään tai tässä hetkessä, vai onko se enemmän sellainen pidemmän aikavälin asia. Että on eri asia olla juuri tänään väsynyt tai juuri nyt stressaantunut, kuin että jos se haluttomuus on jatkunut jo todella pitkään. Niin silloin siinä on varmasti tietysti isommista asioista kysymys siellä taustalla.

Kirsi Hiilamo [00:26:40]: Niin, miten sitä osaisi sellaiseen myötäelävään läheisyyteen, että voiko sen ein sanoa jotenkin myötäelävästi, eikä vaan että kääntää selkää. Helppohan se tietysti tässä on sanoa, mutta jos sitä hörppi koko ajan sisäänsä ja ikään kuin kuolettaa itsensä ja omat tarpeensa, ja vaan vaikka suostuu, niin silloin sitä kyllä supistuu ja näivettyy

ja kääntää sen olon että alkaa sellaiseksi kaappimajuriksi tai joksikin kotona noin muuten. Että jotenkin sitähan automaattisesti siirtää kumppaniin ne vaikeat tunteet, jotka voivat olla, että pitäisi kohdistua johonkin muuhun vaikka. Että miten sitä voisi sitä suhteessa oloa sellaiseksi turvalliseksi, että siinä olisi niin turvallista, että on varaa sanoa joskus sekin, että kiitos, ei kiitos.

Milla Sinnemäki [00:28:06]: Niin, ja tuo on todella tärkeää, meillä jonkin verran on, kun meillä on näitä meidän palveluitamme, joihin ihmiset anonymisti voivat tulla kirjoittamaan, chat-palveluita, niin niissä jonkin verran sitten näkyy sellainen, että se tilanne on jo mennyt niin lukkoon tai niin pahaksi, että siitä ei enää uskalleta tosiaan puhua. Että on sellainen, että sanotaan vaikka että minä en ota tätä asiaa enää esille sen takia, että silloin kun tästä puhutaan se menee riitelyksi, ja silloin ei ainakaan tapahdu mitään intiimiä. Niin tavallaan se keskustelu on jo todella hankalaa ja tulee mieleen myös se, mitä sanoit Minna aiemmin siitä valtataistelusta, tai niin kuin jostain pelistä, että sitä pelataan jotenkin, että sanonko näin vai teenkö noin, että olisiko se sitten ehkä mahdollista tänään tai viikon päästä tai näin. Tuntuu, että tämä on kuitenkin aika haastava teema ja mikä olisi hyvä ratkaisu, niin se ei ole aina yksinkertaista.

Kirsi Hiilamo [00:29:44]: Niin, siitähän voi kysyä kun puhut tuosta pelistä, että mikä se oman parisuhteen näytelmä oikeastaan on, että kuka sitä käsikirjoittaa, kuka ohjaa, ketkä näyttävät, mikä se oma rooli, mikä on kumppanin, onko siellä valoa tai mitä jää kulissien taakse. Että tässä kun sanoit tuon pelin tai tällaisen valtataistelun, niin se hankaluushan tässä hommassa taitaa olla se, että kun siinä suhteessa ei ole vain kaksi ihmistä vaan siinä on ne elämähistoriat, ne suvut, ne taustat, mitä kaikkea sieltä tulee. Ja sitten tämä vallan käyttö on todella hankala asia, jos se pääsee sinne, että silloin olisi kyllä erinomaista, jos voisi hakea apua vähän perkaamaan sitä, että mitä tässä oikein tapahtuu tässä meidän näyttämöllä nyt tässä kohtaa.

Milla Sinnemäki [00:30:49]: Niin, tuo on totta, tulee myös mieleen, meillä on jonkin verran kokemukseni mukaan kun ihmiset tulevat juuri tänne chattiin esimerkiksi, jossa voi tosiaan ihan anonymisti olla, niin siellä on jonkun verran sitten ihan vaikka sellaista henkistä tai seksuaalista tai taloudellista väkivaltaakin, ja joskus minusta tuntuu, että sitä on myös aika vaikea huomata ihmisen. Että on sitten tottunut vaikka siihen, että puoliso aina vaikka jotenkin painostaa vaikka johonkin tietynlaiseen seksiin tai tiettyyn määrään, että sitä on aika vaikeaa siinä tilanteessa sen ihmisen itsensä usein ehkä sitten huomata, että tämä ei olekaan nyt ok, tai että ei minun tarvitse suostua tähän.

Minna Jaakkola [00:31:54]: Ja voisin miettiä myös juuri niitä omia rajoja ja sitä, ja siis kyllä mietin tuosta että kun tullaan sen oman menneisyyden ja perheen ja taustan ja kaiken, että miten vähän meitä opetetaan myös kertomaan omasta siitä, että mitä minä haluan, mikä tuottaa minulle nautintoa, mistä minä kiihotun, mikä on minulle. Siis näitä asioita, että onhan se aikamoinen se, että me opetellaan niitä parisuhteessa, usein varmaan sellaisen kumppanin kanssa, joka ei myöskään ole oppinut puhumaan näistä, että onhan se todella vaikeaa lähtökohtaisesti.

Milla Sinnemäki [00:32:32]: Niin, näinpä.

Kirsi Hiilamo [00:32:33]: Ja se edellyttää aika vahvaa luottamusta, ja jotenkin tuossa mitä sanoit Minna niin useinhan tuossa taustalla on vähän sellainen kaavamainen käsitys siitä, että miten elämän ikään kuin pitäisi mennä, että muita vaihtoehtoja ei ole kuin vaikka se kolme kertaa viikossa.

Minna Jaakkola [00:32:53]: [nauraen] Nyt ollaan kolmessa kerrassa jo viikossa.

Milla Sinnemäki [00:32:55]: [nauraa]

Kirsi Hiilamo [00:32:56]: Ja tähän käsitykseenhän liittyy se ajatus, että sen kumppanin pitää muuttua, mutta minun ei. Ja sitten tämä kehäpäätelmä vie ihan hurjaan umpikujaan, että jos pitää näin kaavamaisesta ajattelusta kiinni vaikka, niin ei saa omista mahdollisuuksista voida paremmin kiinni, eikä voi löytää sitä läheisyyttä. Että vähän senkin kysyminen, että mikä minun oma osuuteni tässä mahtaa olla tai vaikka kalenterissa olisi tilaa yhteiselle hetkelle, niin välttämättä mielessä ei ole. Että sekin puoli siinä. Ja sitten kun kehohan on kauhean viisas, kun siinä on se muisti, että jos on joskus saanut kokemuksen, että on jotenkin loukattu tai ohitettu tai ollut aggressiota sidottu omaan kehoon, niin kyllä se pompahtaa esiin sitten aika yllättävissäkin tilanteissa, kuten tiedätte. Että mietin vaan vaikka naista synnytyksen jälkeen, kun joskus olen kuullut tällaisen vitsin naisen sukuelimistä, että ne on vähän niin kuin sämpylän sisältä pursuaa kinkku tai pesäpalloräpylä tai tällaisia heittoa, jotka on tarkoitettu vitsinä ja kevennyksenä, niin se voikin ihmiselle, joka toipuu vaikka synnytyksestä, olla aika vaurioittava juttu.

Milla Sinnemäki [00:34:39]: Niin, ehdottomasti.

Kirsi Hiilamo [00:34:43]: Tai miten me nimitellään, vaikka ymmärrän tietysti, että niissä on yritys se, että kevennetään vähän ilmapiiriä.

Minna Jaakkola [00:34:55]: Niin ja siis juuri tähän, mentäisiinkö hetkeksi tähän häpeään tai siihen ehkä kehon kuvaan tai näin, että varmaan paljon on myös siinä sellaista puhumattomuutta tai vaikeutta sanoa ja että nämä vitsit on minusta todella, että todella pienillä sanoilla voi myös satuttaa ja ne jäävät mieleen pitkäksi aikaa. Että mielestäni se on vähän sama kun lapsille sanotaan, että mielestäni se on että kuusi kehua pitäisi olla jokaista moitetta kohden, että se suhde olisi oikea, niin että mikä meillä on siinä, että miten me puhumme vaikka kumppanin kehosta tai.

Milla Sinnemäki [00:35:47]: Tai ylipäänsä kuinka paljon arvostellaan vaikka ihmisten kiloja, vaikka että naapurin Liisa oli nyt lihonut, huomasitko, että vaikka ei se kohdistuisikaan siihen kumppaniin, mutta että jos toinen sanoo jotenkin arvostelevasti, niin että tuleehan siitä sellainen, että kuinkas paljon minulla on niitä kiloja, että onko minulla enemmän vai vähemmän kuin Liisalla, entä jos minulle tulee lisää, onko se sitten hyvä vai huono. Että tavallaan mielestäni olisi todella hyvä jos kaikkien kehoista aina puhuttaisiin jotenkin todella arvostavasti ja hyväksyvästi, olivat ne minkälaisia tahansa.

Kirsi Hiilamo [00:36:32]: Niin, voihan sitä kysyä sitten joka naapurin Liisaa arvioi tuolla lailla, että haittaako se sinua jotenkin, tai siis että mistä me puhumme silloin kun me puhumme vaikka näistä kiloista? Että voi sitäkin miettiä, mutta tuo häpeähän vähän kumuloituu, että

kerta kerralta häpeän kokemus pitkittyy ja syvenee, jos sitä ei saa purettua. Että tällainen vähättely, nöyryytys tai vitsaillaan, niin sehän voi aiheuttaa häpeää. Siis sillä tavalla että eikö se niin synny se häpeä siitä, että kun se lapsen aito innostus katkaistaan, että hei katso tällainen, ja sitten jos lapsi joutuukin häpäistyksi että mitä sinä nyt tuollaista, tai katkaistaan joku kielletyn tekeminen, josta lapsi olisi kauhean innoissaan, niin kun se innostus katkaistaan, niin siitähän jää sellainen nolo ja hävennyt olo siitä, että mitä minä nyt oikein kuvittelinkaan.

Milla Sinnemäki [00:37:56]: Niin ja mielestäni tuo toimii aikuisella samalla tavalla, että oli se sitten jostain seksiin tai johonkin muuhun liittyvä asia, mutta jos olet että tämä olisi ihanaa tai wau, minä haluaisin tätä, ja sitten toinen on että mitä ihmettä, että ei noin tai vaikka että tekee siitä naurunalaisen, että kuka tuollaista haluaa, tai miksi sinä tuollaista mietit, niin aikuisellekin herkästi jää tuossa tilanteessa samanlainen häpeän tai nolouden kokemus.

Kirsi Hiilamo [00:38:26]: Niin ja meidän tässä suomalaisessa perinteessä on ainakin entisaikaan ollut tällaista että lapsiakin laitettiin vähän muottiin sen häpeän ja häpäisyn avulla, että mitä siinä nyt räpläät ja hyi kamalaa, ja jotenkin ihan julkisestikin. Ja se häpeähän on ollut sellainen vähän hallinnan väline.

Milla Sinnemäki [00:38:59]: Sehän on aika ikävä, mutta tehokas väline kyllä, että kyllähän se nopeasti saa ihmiset ruotuun, varsinkin lapset, häpeän kautta.

Kirsi Hiilamo [00:39:13]: Mutta voisiko se olla, että sillä häpäisyllä vähän yritetään tiedostamatta typistää tai muokata toista? Että voihan lapsiperheessäkin pariskunta ajautuu siihen tilanteeseen, että käydään eri aikoina saunassa sen takia, että jotenkin pikku hiljaa aletaan häpeämään ja nolostelevaan niitä muutoksia, joita omassa kropassa tapahtuu.

Milla Sinnemäki [00:39:46]: Niin, ja kyllä tuo muutos, tai että eri ihmiset tietysti suhtautuvat siihen eri tavoin, mutta että on joillekinhan se on todella hankalaa. Kehohan nyt koko ajan muuttuu, siitähän ei pääse mihinkään, että tavallaan me koko ajan vanhennumme ja näin käy, mutta sitten jos on sellaisia isoja radikaaleja muutoksia, niin kuin synnytys voi vaikka olla, niin että miten siihen muutokseen suhtautuu, kuinka helppo on hyväksyä sitä, että nyt on tällaista. Ja varsinkin jos joillekinhan tulee ihan pysyviä muutoksia, kuten vaikka kiputiloja tai mihin tahansa lihaksistoon tai näin, niin että se voi olla enemmän tai vähemmän vaikeaa.

Minna Jaakkola [00:40:43]: Siis seksuaalisuushan muuttuu myös läpi elämän, että emmehän me ole, me opimme itsestämme, ja sitten myös parisuhteessa se voi olla, että opitaan toisistamme lisää ja tulee eri vaiheita. Että sen parisuhteen, että jos ajatellaan tällaista pidempää, niin siinä täytyisi jotenkin olla sellaista joustavuutta sille, että me olemme eri näköisiä, ehkä nyt halutaan enemmän, nyt ei haluta ollenkaan, tulee erilaisia vaiheita. Mutta juuri se, että miten me löydämme toistemme luo tai mitä me haluamme, tätä avoimutta pitää yllä sen suhteen, että missä mennään nyt.

Kirsi Hiilamo [00:41:23]: Niin että ei se niin justinsa ole aina. Sitten jotenkin sekin, tämä säröisyys, että eikö kun meillä kaikilla on vähän omamme solmut, umpisolmut, mitkä milloinkin, niin kyllähän seksuaalinen traumakin voi alkaa elää parisuhteessa. Tai trauma nyt on hirveän voimakas sana, mutta jos kellä mitäkin saattaa olla, vaikka lapsena tai joku mikä

kulkee siinä mukana, ja jotenkin uskallus ottaa se puheeksi tai voiko olla kiinnostunut toisen, että miten sinä nyt näin tai. Että eihän koskaan ole, 60-vuotiaanakaan liian myöhäistä puhua jotain asioita tai käsitellä jotain omia häpeän kokemuksia, jos niitä on ollut.

Minna Jaakkola [00:42:41]: Niinpä. Varmaan ajattelen että nyt mitä minulle jää tästä mieleen on ainakin se, että kannattaa mennä sinne saunaan yhdessä ja ihastella itseään ja sitä kumppania myös, olisiko se yksi, aina pitää olla nämä neuvot tänne loppuun. Mutta myös ainakin että todella avoimesti puhua siitä, totta kai se vaatii sitä luottamusta ja turvallisuutta, mutta millä tavalla sitä voisi myös vahvistaa.

Milla Sinnemäki [00:43:17]: Niin, ja ehkä ajattelen että myös juuri se avoimesti kuunteleminen, se, että sen turvallisuuden kautta, että jos toinen ehdottaa jotain, niin ettei tyrmyä sitä siitä suorilta käsin. Mutta ei tarkoita tietenkään sitä, että kaikkeen pitää suostua, mitä toinen, vaan että pohtii sitä ja sanoo, että okei, tuo ei välttämättä ole minun juttuni, että en tiedä.

Kirsi Hiilamo [00:43:55]: Niin, ja sen intiimiyden vahvistaminen jotenkin, että esimerkiksi joku jos on seksuaalisesti loukattu ihminen, niin se voi ikään kuin ulkoistaa sen seksuaalisuuden itsestään ja silloin vaikka seksistä voi tulla pelkästään irvokasta, likaista, turhaa, mitä sitä nyt enää tässä iässä. Ja silloinhan ihminen, mikä on surullista, voi kieltää suuren osan, alueen itsestään ja jatkaa sitten sellaista vähän näivettynyttä elämää ikään kuin. Että kyllähän me kaikki synnymme rakastettaviksi ja se on ihan oikeutettu toive jokaisella ihmisellä.

Milla Sinnemäki [00:44:50]: Niin ja minulle edelleen, ehkä tässä on nämä samat asiat, mutta tulee mieleen tuosta mitä Kirsi sanoit, että hyväksyisi myös itsessään ne eri puolet, ja antaisi itselleen oikeuden ja mahdollisuuden nauttia niistä asioista, mitkä itseä kiinnostaa ja mitkä itselle ovat hyviä ja kivoja.

Kirsi Hiilamo [00:45:19]: Niin, että tässä minä alan ja tähän minä lopun, siis. Ne rajat myös, tästä minä pidän, tästä en pidä. Minua voi kohdella näin, tämä tuntuu hyvältä, tämä ei tunnu hyvältä.

Minna Jaakkola [00:45:37]: Ja sitten tietysti pienten lasten vanhemmille niin sanotaan myös, että on ihan ok, että nyt menee aika ja ne energiat siihen vanhemmuuteen ja uuden elämänvaiheen opetteluun vaikkapa, mutta myös nämä kaikki äsken mainitut asiat [päällekkäistä puhetta 00:46:01].

Milla Sinnemäki [00:46:01]: Niin ja kyllä mielestäni jos puhutaan pariskunnasta, tai että on enemmän kuin yksi, niin totta kai siinä joutuu käymään neuvotteluja, voi olla että ne halut ovat erilaisia laadusta tai määrästä tai näin, että yritetään löytää joku sellainen, missä molemmat voivat olla tyytyväisiä, että se olisi kyllä todella hyvä. Ja myös juuri se, että tuo on todella tärkeää, että huomioidaan myös se elämäntilanne, että juuri kuten sanoit, se seksuaalisuus muuttuu ja elämäntilanne muuttuu, niin silloin ne määrät voivat esimerkiksi olla erilaisia eri aikoina.

Kirsi Hiilamo [00:46:53]: Niin, miten sitä sitten tiedät ja muistat tämän sietoikkunan, että sietoikkunan sisällä ihminen on vastaanottavainen ja pystyy ottamaan vastaan, ja ajatus lentää ja leikki sujuu ja näin. Mutta jos joutuu niiden rajojen yli, joko että lähtee ylikierrokselle tai sitten maan vetovoima vetää ja alkaa masentua, jos joutuu niiden sietoikkunan rajojen yli, niin silloin ei ole enää vastaanottavainen. Ajattelin tätä, kun tämä lepo ja rauhallinen tila, että miten pysytellä sen sietoikkunan sisällä, että voisi olla vastaanottavainen, niin ei parhainkaan seksi auta jos on rahat loppu ja hirveä stressi ja erilaisia paineita, että miten ihminen voisi.

Minna Jaakkola [00:47:54]: Voi se hetkeksi auttaa.

Milla Sinnemäki [00:47:56]: [nauraa]

Kirsi Hiilamo [00:47:57]: [nauraen] Se voi ehkä hetkeksi, totta. Ei pidä vähätellä. Mutta siis lepo ja nautinto, jotenkin minä liitän ne yhteen. Eikö jossain ollut tällainen vähän ehkä kevyt tutkimus jenkeissä, että 90% ihmisten ongelmista johtuu siitä, että he eivät nuku tarpeeksi.

Milla Sinnemäki [00:48:20]: No varmasti, voi olla.

Minna Jaakkola [00:48:23]: Kyllä, lepo ja nautinto on varmaan isosti yhteydessä toisiinsa.

Milla Sinnemäki [00:48:30]: Niin.

Kirsi Hiilamo [00:48:31]: Te olette niin paljon nuorempia, mutta muistatteko sen Frank Pappa Show'n silloin joskus?

Milla Sinnemäki [00:48:38]: "Kosketelkaa toisianne".

Kirsi Hiilamo [00:48:39]: Sehän aina päättyi siihen, se lopetti sen siihen, että "kosketelkaa toisianne", sen show'n.

Minna Jaakkola [00:48:46]: Totta, me emme puhuneet kauheasti tällaisesta läheisyydestä ja sen koskettelun tarpeesta nyt tässä.

Milla Sinnemäki [00:48:53]: Niin, fyysisestä koskemisesta.

Minna Jaakkola [00:48:56]: Mutta ehkä tämä pandemia on tehnyt myös sen, että siitä on nyt puhuttu enemmän, että miten elintärkeää meille ihmisille on se, että me saamme kosketusta. Ja sehän on todella yksinäistä, minä ajattelen että se helposti korostaa valtavasti yksinäisyyden tunnetta, jos on toisen ihmisen kanssa mutta ei ole mitään kosketusta.

Milla Sinnemäki [00:49:19]: Ei saa fyysistä.

Minna Jaakkola [00:49:22]: Että suurimmalla osalla ihmisistä varmasti on se tarve jollain tapaa tulla kosketetuksi.

Milla Sinnemäki [00:49:28]: Ehdottomasti.

Minna Jaakkola [00:49:32]: Väestöliitto tarjoaa maksuttomia puhelin- ja chat-palveluita pienten lasten vanhemmille. Ne löytyvät osoitteesta [hyvakysymys.fi](https://www.hyvakysymys.fi). Meillä on myös verkkokurssi Minä ja me parisuhteessa, jossa voit itse käsitellä näitä samoja teemoja, joita tässä podcastissa.

[äänite päättyy]