

Haluttomuus ja intohimon ylläpitäminen parisuhteessa ruuhkavuosien aikana

[00:00:00] [musiikkia] Ihanat ipanat.

Hanna Westerholm: [00:00:11] Hei rakkaat kuulijat. Tervetuloa Ihanat ipanat podcastin pariin. Ihanat ipanat on jokaviikkoinen kysymys-vastaus podcast 0—3 vuotiaiden lasten ja heidän läheistensä elämästä. Ihanaa on myös, että juuri sinä löysit aikaa itsellesi ja päätit sijoittaa sen perheesi hyvinvointiin. Jokaisessa jaksossa käymme läpi kuuntelijoiden kysymyksiä. Tähän kuudenteen Ihanat ipanat jaksoon olemme keränneet yhteen kysymyksiä aivan erityisen aihepiirin tiimoilta. Tänään puhutaan seksistä. Minä olen Hanna Westerholm ja vieressäni istuvat Väestöliiton asiantuntijat lastenpsykiatri Raisa Cacciatore ja perhesuhteiden asiantuntija Minna Oulasmaa. Hei Raisa ja Minna, näytätte erityisen hehkuvilta tänään. Onko päivä lähtenyt mukavasti käyntiin?

Raisa Cacciatore: [00:00:57] Ihana aurinkoinen päivä ja tietysti lempiaiheeni. Seksi ja seksuaalisuus.

Minna Oulasmaa: [00:01:02] Kiitos samoin!

Hanna Westerholm: [00:01:04] Loistavaa, sitten ollaan oikeassa paikassa tänään.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:01:09] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei ihanat Ipanat tiimi. Etsintäkuulutus: Haluan seksikkään ja halukkaan vaimoni takaisin. Olenko 32-vuotias kahden pienen lapsen isä. Nuorin täyttää pian yhdeksän kuukautta ja esikoinen on jo reipas 3-vuotias. Ongelmani taitaa olla aika klassinen. Vaimoni tuntui tekevän kaikkea muuta mieluummin, esimerkiksi silittää alusvaatteita, kuin on lähelläni. Vaimon seksihalut katosivat jo esikoisen odotusaikana, eivätkä ole sen koomin palanneet. Kehun

hänen ulkonäköään päivittäin, mutta tuntuu kuin sanani vain ahdistaisivat häntä lisää. En tiedä kauanko jaksan enää tällaista hyljeksintää. Mitä siis tehdä?

Raisa Cacciatore: [00:01:48] No joo. Kuulostaa aika klassiselta tilanteelta ja tässähän tämä herrahenkilö kertoo, että vaimon seksihalut katosivat jo odotusaikana, jolloin siinä voi olla tosi monia syitä ja taustatekijöitä. Olisikohan keskustelun paikka? Useinhan seksistä puhutaan kaikkein eniten siellä, missä sitä ei tapahdu ja kaikkein vähiten siellä, missä sitä tapahtuu. Vaikein seksitemppu on ehkä siitä puhuminen. Mitkä kaikki asiat tässä vaikuttaa, onko siinä hormonit, onko siinä minäkuva, onko siinä oma kokemus?

Lähelle menemiseen, kaipaamiseen ja lähelle päästämiseen liittyy tosi monia asioita. Se on tunteiden, biologian, mielen, ajatusten ja uskomusten villiä kenttää. Vaimollasi on vauva ja kolmevuotias. Ehkä nämä lapset ovat koko ajan kiinni hänen ihollaan vetämässä kädestä, imemässä rinnasta ja kilpailemassa sylistä. Onkohan vaimosi ihokosketus ihan ylikuormitettu ja hän kaipaa vain yksinäisyyttä ja ilmaa ja tilaa ympärilleen? Jos näin on, niin sehän ei todellakaan johdu sinusta vaan ihan muista asioista. Oletteko puhuneet tästä? Lasten iholla oloaika menee kuitenkin aikanaan ohi. Ja jos asia on näin, niin silloin asiaan auttaisi, kun isä välillä ottaisi lapset oikein peuhupainiin ja antaisi äidin hetken vaikka sitten silittää niitä alusvaatteita jos se on se paras tapa hänelle rentoutua ja nollata oma päänsä.

Tärkeitä asioita ja isoja asioita voi sisältyä tähän läheisyyteen ja kosketukseen. Seksihalukkuus riippuu siis tosi monista asioista. Se, että vaimosi tuntuu tekevän mitä tahansa muuta mieluummin kuin seksiä voi olla myös hänen tapansa viestittää ”Näetkö miten paljon minulla on työtä, näetkö miten yritän, mistä olen yksin vastuussa”. Onko teidän työnjakonne ihan tasapuolista ja oikeudenmukaista? Saako vaimosi kehuja ja huomiota kaikesta siitä mitä hän pyörittää. Tällaisia ajatuksia tulee mieleen.

Minna Oulasmaa: [00:03:54] Kiitos minunkin puolestani tästä kysymyksestä ja tämä on semmoinen teema, joka koskettaa tosi monia pikkulapsiperheitä. Aihetta usein riepotellaan mediassakin. Ja kun se on esillä mediassa, se luo taas omanlaisiaan paineita ja tulee ehkä tunne, että kaikilla muilla on seksiä ja meillä sitä ei ole. Samoilla linjoilla

Raisan kanssa, että olisi hyvä oppia puhumaan meidän tarpeistamme, mitä kumpikin tarvitsee itselleen juuri nyt. Usein seksistä puhuminen tai läheisyydestä, hellyydestä, oman ajan tarpeesta puhuminen, on se kaikista vaikein juttu. Mutta kun ilmaisemme tarpeitamme suoraan, rehellisesti, selkeästi, avoimesti usein toinen pystyy sen vastaanottamaan. Silloin siinä ei tule syytöstä, vaan ilmaisen ja kerron, mitä toivon ja tarvitsen itselleni. Koskettamisen voima on todella suuri ja fyysinen hellyys on sanatonta kieltä, millä voidaan ilmaista rakkautta erityisen hyvin. Olemme kuitenkin kaikki yksilöitä ja voi olla, että kaikki meistä ei kaipaa aina ihan samanlaista tai samantyyppistä kosketusta. Sen takia tarvittaisiin juuri sitä keskustelua, keskusteluyhteyttä, että mikä oma tarpeeni on juuri nyt. Seksillä on useimmissa parisuhteissa tärkeä rooli ja se on voinut olla juuri se syy ja tekijä minkä takia yhteen on alun perin mentykin. Mutta seksuaalisuus on myös ihmisen herkimpiä elämän osa-alueita, joissa näkyy elämän kaikki muut ilot ja surut.

Raisa Cacciatore: [00:05:29] No just näin. Seksuaalisuus ja seksin halukkuushan usein on suhteen alussa kaikkein voimakkaimmillaan. Monet kokevat menneensä kimppaan tosi seksihalukkaan ja innostuneen ja villin nuorikon kanssa ja sitten vuoden tai kahden kuluttua tilanne muuttuu, että nyt minua on huijattu. Mutta eihän se niin mene, vaan se seksi on liima, jota tarvitaan tosi paljon silloin kun tavataan ja tutustutaan ja halutaan liittyä yhteen. Arjessa se taas kilpailee niin monen muun asian kanssa, että halukkuus luonnostaankin laskee. Siinä joutuneekin tekemään töitä, jos sitä haluaa ylläpitää vahvana.

Myös mietin tätä parisuhteen tilaa. Lähelle menemiseen tarvitaan myös sielujen sympatiaa, läheisyyttä mieleni ja tunteiden tasolla. Kokeeko vaimosi myönteistä tunneläheisyyttä? Tunnetteko olevanne toistenne ystävät vaiko enemmän kahden eri maailman yksinäiset vaeltajat? Jos vaimo kokee yksinäisyyttä esimerkiksi siitä kotivastuusta ja lastenhoidosta, sillä tämän ikäisethän on todella tarvitsevia, voi olla, että hän ei tunne riittävää kumppanuutta ja ystävyyttä päästääkseen lähelle. Silloin ensin pitää selvittää se oikeudenmukaisuuden ja läheisyyden ja luottamuksen ja turvallisuuden tunne, joka teidän välillänne on. Kukapa haluaisi rakastella, jos on vihainen tai katkera jostain asiasta. Tällaiset tunteet voivat olla ihan epärealistisia mutta kuitenkin vahvoja, jos niistä ei puhuta. Siksi kannattaa nostaa kissa pöydälle ja puhua

näistä asioista. Ymmärtävä, hyväksyvä, kuunteleva, salliva, syyllistämätön keskustelu voi avata monia solmuja ja lisätä läheisyyttä todella paljon. Kokeeko vaimosi riittävästi, että häntä kuullaan ja arvostetaan? Kuka tahansa meistä rakastaa kuulla miten hyvä ja taitava hän on äitinä tai vaikkapa alusvaatteiden silittäjänä. Myös on muistettava valvomisen ja imetyksen mahdolliset vaikutukset seksihaluuun. Toisilla ne ovat voimakkaat toisilla niitä ei ole. Nämäkin ovat ohimeneviä vaiheita, jolloin oma halukas vaimosi aikanaan löytyy kyllä pikkulapsiajan takaa. Voisiko jonkin aikaa pärjätä ihan rauhassa sooloseksin varassa, parempia aikoja odotellessa?

Minna Oulasmaa: [00:07:55] Vieläkin jotenkin haluaisin tuoda miesnäkökulmaa tänne. Kajaanilainen teatteriohjaaja Eino Saari on haastatellut viittäkymmentä miestä heidän kokemuksistaan siitä, miten heitä on kosketettu ja minkälainen on suomalaisen miehen kosketuksen kaipuu. Me naisetkin voidaan joskus myös tulkita väärin sitä miehen lähelle pyrkimistä, lähelle tulemista. Voikin olla, että miehelle riittäisi se lähellä pitäminen, mutta nainen tulkitsee siinä omassa ahdistuneessa mielentilassaan, että taas yksi vaatija on tässä lisää. Mutta se vaatisi juuri tuota puheyhteyttä, että kerrotaan "Mulle riittäisi tällainen kosketus, en vaadi sinulta nyt tämän enempää". Aivoissa on omat erityiset alueet, joissa aistitaan lempeän ja hyväksyvän kosketuksen aikaansaamia mielihyvän tunteita ja tiettyjä hermopäätteitä on runsaasti niillä alueilla, joita kosketetaan halutessamme olla ystävällisiä. Pikkulapsivaiheessa voisi tämän ystävällinenkin kosketus olla riittävä yhteydenpitäjä, koska kaikilla se puhuminen ei ole niin luontevaa. Että jos tällainen ystävällinen kosketus saataisiin sinne parin välille.

Raisa Cacciatore: [00:09:06] Tulee mieleen tällaiset rutiinit, että ottaisi rutiiniksi sen halauksen ja pussaamisen kohdatessa, ohi kävellessä, jolloin se pikkuhiljaa tulee selväksi kummallekin, että nyt ei tavoiteltu sitä seksiä vaan haluan sipaista sinua aina kun mennään ohi, tai kun olen vaikka lähdössä pois, eli en ole jonossa odottamassa sinulta mitään, vaan meillä on tapana helliä toisiamme tällä tavalla arjessa. Jos ei siihen ole tottunut, siihen voi opetella.

Minna Oulasmaa: [00:09:33] Myös lapsuuden mallit vaikuttavat meihin, miten me toimimme aikuisina. Se, että miten meitä on lapsena kosketettu, onko meitä kosketettu

hyvällä vai onko jääty kokonaan vaille sitä lempeää ystävällistä, lämpöistä kosketusta. Se vaikuttaa siihen, miten me aikuisiässä lähestytään toista ja myös sitä, mitä me siltä omalta rakkailta toivotaan. Ihan samalla tavalla myös aikuiset useimmiten toivovat ja kaipaavat kosketetuksi tulemista, kuin lapset sylissä pitämistä ja hoivaa.

Raisa Cacciatore: [00:10:04] Todellakin on ihan samaa mieltä. Kosketuksen merkitys on valtava ja sen merkitys meidän terveydellemme ja kokonaisuhyvinvoinnillemme on valtava. Haluamme tulla kosketetuiksi monella tasolla. Oma lapsuus, kun ajattelen sitä, niin eihän mun lapsuudessa kosketettu. Sai harvoin olla sylissä ja halailu ei todellakaan ollut tapana. Ei kavereidenkaan kesken, saati perheessä. Sitten siihen on opeteltu ja nykypäivän nuoret ihanasti halaavat menen tullen ja on todella helppoja koskettaa ja koskettamassa, mikä on tosi hienoa.

Minna Oulasmaa: [00:10:04] Minusta tuntuu, että ne nuoret on opettanut meitä vanhempia, meitä aikuisia ja sitä kautta myös aikuiset ovat alkaneet enemmän halaamaan toisiaan ja se on tullut luontevammaksi. Ja vielä, että etenkin tällainen kosketuksen puute aiheuttaa helposti yksinäisyyden tunnetta parisuhteessa. Ympäristö, kaikki muut ihmiset, voivat ajatella, että sinä et ole yksinäinen, koska sinulla on parisuhde, mutta voi olla, että yksinäisyyden kokemuksen tekee niin rankaksi juuri se kosketuksen puute.

Raisa Cacciatore: [00:11:07] Niin. Ja jos katsoo, että äiti ja lapset koskettavat toisiaan koko ajan, niin se voi olla tosi yksinäinen tilanne miehelle.

Minna Oulasmaa: [00:11:15] Kuka sen viisaan ohjeen sanoikaan että ”Kosketelkaa toisianne?” Taisi olla Frank pappa, semmoinen muistikuva voisi olla.

Hanna Westerholm: [00:11:22] No niin, tässä tulo paljon hyviä vinkkejä. Kiitos paljon Raisa ja Minna. Kahden pienen lapsen äitinä voin sanoa, että mulla on vähän sellainen tunne, että tämä kysyjän ongelma on aika yleinen. Henkilökohtaisesti mua kiinnostaisi tietää, vähän avasitkin jo Raisa kysymystäni, mutta missä vaiheessa on normaalia että haluttomuus menee ohi.

Raisa Cacciatore: [00:11:42] Hyvä kysymys. Sehän on sekin aika yksilöllistä. Kaikilla sitä haluttomuutta ei välttämättä ole, mutta se lienee jonkinnäköinen evoluution mielekkyys, että kun on imetys ja pieni lapsi rinnalla ja alapää juuri toipumassa synnytyksestä, niin ei ole halua alkaa uudelleen raskaaksi ihan heti perään. Eli usein se kestää muutamia kuukausia, tavallisesti korkeintaan vuoden. Mutta yksilöllisiä vaihteluja on paljon.

Hanna Westerholm: [00:12:09] Se oli mielestäni mielenkiintoinen pointti kanssa, että kun koko ajan joku on iholla, joku lapsi, niin sitä ei ehkä halua vielä lisäämistä siihen. Ehkä se on vain sellaista, että kun on pieniä lapsia niin pitää vain hyväksyä, että asiat ei ole niin kuin oli ennen lapsiaikaa.

Raisa Cacciatore: [00:12:24] Niin ja jos on jotenkin tottunut siihen, että ”Oma keho ikioma ja älä koske mua” ja sitten tulevat pienet lapset ja se iholla olo ja kosketuksen määrä on ympärivuorokautista, niin jonkinlainen yliherkkyys voi tulla siihen, että ”älkää tulko mun lähelle!”.

Hanna Westerholm: [00:12:41] Just näin.

Minna Oulasmaa: [00:12:41] Ja se on ihan ymmärrettävää. Toisaalta nyt kun me puhumme tästä ja voi sanoa, että itse asiassa nyt minulla on sellainen olo, että haluan karistaa kaiken pois iholtani ja vaikka vaatteetkin, niin siitä voi tulla oikein hassu nakutanssi. [naurua]

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:13:04] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Hanna, Raisa ja Minna. Kiitos Ihanat ipanat podista ja tästä mahdollisuudesta esittää kysymyksiä. Meillä on perheessämme ihana reipas 2-vuotias tyttö. Vanhemmuus sujuu meiltä molemmilta mieheni kanssa todella vaivattomasti ja tiiviissä yhteisymmärryksessä. Sen sijaan koen hyvin vaikeaksi suhteeni vartaloani. Lihoin 25 kiloa raskauden aikana, enkä ole päässyt niistä eroon vaan päinvastoin olen saanut äitinä ollessani kiloja vain lisää. Tunnen itseni

vaappuvaksi Muumimammaksi, jossa ei ole tippaakaan seksiä. Huomaan suhtautuvani välinpitämättömyydellä ja kylmyydellä itseäni. Minua sapettaa mediassa keikkuvat pepukkaat ja rintavat, toinen toistaan upeammat kaunottaret, jotka poistuvat bikinikunnossa synnytyslaitokselta. Miten voisin alkaa pitää itsestäni ja vartalostani?

Minna Oulasmaa: [00:13:51] Kiitos tästä kysymyksestä. Tämähän on kanssa asia, joka koskettaa hyvin montaa pikkulapsen vanhempaa. Siis äitejä, mutta samalla tavalla aika monelle pikkulapsen isällekin kertyy niitä kiloja. Mutta on surullinen tosiasia, että tyytymättömyys omaan kehoon estää monia naisia nauttimasta seksistä ja seksielämästä sillä tavalla kuin he toivoisivat. Huomio kiinnittyy siihen, että miltä näyttää tai ettei ole sen oloinen ja näköinen mitä toivoisi. Silloin ei pysty keskittymään tai antautumaan seksiin. Myös sellaisia ajatuksia, että mikä merkitys sillä ulkonäöllä ja kiloilla on siihen, miten seksikkäänä ja haluttavana pidän itseäni. Meillä on taipumus vertailla paljon itseämme toisiin, olenko nuoremman vai vanhemman näköinen kuin ikäiseni ja vertaanko vartaloani toisiin.

Myös tietynlainen armollisuus itsensä ja kehonsa suhteen. Pikkulapsivaiheessa, synnyttäneenä, raskauksien jälkeen, vertaanko tämän päivän itseäni johonkin nuoruuden yläkoulun mittoihin ja siihen mielikuvaan itsestäni? Äidin ei tarvitse vetää teinivaiheen farkkuja jalkaansa synnytyslaitokselta kotiuduttuaan. Vaikka se vertailu on meistä kauhean ahdistavaa, silti meidän mieleemme ei kuitenkaan malta olla tekemättä sitä. Toisaalta jos me löydämme myönteisiä tuntemuksia kehostamme, niin ne saa meidät säteilemään ja johtaa avoimuuteen ja ulospäinsuuntautuneisuuteen. Mediassakin voisi olla lisää ja enemmän monenlaisia kehoja. Monenlaiset kehot ovat kauniita ja hyväksyttäviä ja ehkä yhä enemmän alkaa olla myös pluskokoisia malleja tai XL-malleja, että myös mediassakin näytetään että monen kokoiset naiset ovat ihan ok.

Raisa Cacciatore: [00:15:45] Itseasiassa ihania ja viehättäviä.

Minna Oulasmaa: [00:15:47] Aivan. Ja se, että kannattaako loputtomiin vihata jotain omaa omena- tai päärynävartaloaan tai paksuja jalkoja. Kuka muu niitä kehuu, jollet sinä itse. Monessa parisuhteessa pohditaan, onko paino yksityisasia vai kuuluuko se

myös sille kumppanille. Tosin monet naiset tarvitsevat paljon palautetta ulkonäöstään ja ovat erityisen herkkiä jos sitä arvostellaan. Totta kai myös miehet ihan samalla tavalla.

Raisa Cacciatore: [00:16:18] Monet naiset muistavat vuosien takaa yhdenkin negatiivisen tai kielteiseksi ymmärretyn kommentin omasta ulkonäöstään. Ja sitten taas positiivisia saa sanoa joka päivä, ja ne tahtovat unohtua. Naisen keho on monimutkainen laitos. Kuka sen omistaa ja kuka sitten saa koskea ja kommentoida. Se ei ole vain naisen keho, sillä vaikkapa seksissä siellä voi vieraillla mies ja koko raskauden ajan siellä asustaa lapsi. Ja voi olla toinen lapsi siinä sylissä ja kiskomassa. Toisaalta media omistaa naisen kehon ja esittää tavoitevirtaloita. Joka katutolpasta pingottaa hädin tuskin naisellista pyöreyttä omaava kiillotettu pakara tai rinnan kaari. Sitten naisen keho muuttuu voimakkaasti jo murrosiässä. Toki niin käy miehellekin, mutta naisella lisäksi kaiken maailman hallitsemattomat valkovuodot ja kuukautisvuodot aiheuttavat sopeutumistarvetta siihenkin. Kaikkea ei voi hallita. On asioita, joita pitää sietää ja oppia hyväksymään. Voisiko jopa nähdä myönteisyyttä, upeutta näissä naisen asioissa. Onko kuukautiset salattava asia, vai voiko niistä puhua? Joskus ehkä esihistorian aikana kuukautissiteitä pantiin pelottamaan mystisiä, uhkaavia, maagisia olentoja metsänreunaan, jotta koti pysyi turvallisena. Aika paljon voimaa on naisen kehossa.

Tai miten 16-vuotias voi suhtautua alkavaan selluliittiinsa, kun on niin nuori ja keho muuttuu huikeaa vauhtia, tule raskausarpiä murrosiässä. Syömishäiriöt ovat tavallisia. Ja sitten tulee raskaus, keskivartalo paisuu, pyöristyy, perässä pullistuvat rinnat ja kaikki muutkin paikat. Tulee synnytys, sen jälkeen kukaan ei ehkä näe mitään eroa. Sama muumimuoto on edelleen jäljellä ja ehkä jopa alkaa kasvaa. Hormoneilla, stressillä, valvomisella ja imetyksellä on oma vaikutus ruokahaluun. Ei ole helppoa omistaa naisen kehoa ja ymmärtää ja pärjätä sen kanssa.

Niin kuin Minna sanoit, sen oman kehon näkeminen positiivisena on jotenkin asia, josta ei riittävästi puhuta. Se on naisen oma tehtävä ja vaatii harjoittelua, että peilin edessä todellakin kommentoisi myös omassa mielessään myönteisiä pointteja, poimisi niitä omasta kehosta jotain ihanaa ja oppisi vahvistumaan sitä ajatusta ja sitä näkökulmaa. Se tarvitsee harjoitusta. Ylipaino, kuten alipainokin, on monelle paitsi suuri

itsetuntokysymys, myös terveyskysymys. Ylipainosta tiedämme paljon terveyshaittoja. Kun sanot, että suhtaudut välinpitämättömyydelle ja kylmyydellä itseesi niin se tuntuu tosi kurjalta. Jos näin on, niin hae apua. Onko paikkakunnallasi äitien painonhallintaryhmää tai jotain muuta ryhmää, josta saisit sopivaa seurantaa, tukea, kannustusta, tsemppiä hyväksyntää? Kun jää yksin ja moittii itseään ja pinnistelee jatkuvien pettymysten kanssa, niin se on kyllä todella rankkaa ja tutkimusten mukaan itseruskinta ei jalosta meitä. Se ei paranna sinun pärjäävyyttäsi ja päättäväsyyttäsi ollenkaan. Se ei anna lainkaan lisävoimaa muutokseen.

Omien tarpeiden tunnistaminen, oman nykytilanteen hyväksyminen, riittävän tukiverkoston hakeminen ja avun vastaanottaminen on kaiken a ja o. Et todellakaan ole kysymyksesi kanssa yksin. Ja sitten jälleen se kysymys, että oletko jutellut miehesi kanssa? Ehkä hänen mielestään mamma-seksi on kaikkein makeinta.

Minna Oulasmaa: [00:20:08] Ne seksikkäät. Ja tuossa kun puhuit niistä painonhallintaryhmistä ja jos haluat alkaa hallita sitä painoa, niin monelle liittyy siihen kehoviha. "Vihaan tätä kehoa, kunnes olen laihtunut. Sitten kun olen laihtunut, olen ihana." Mutta ala rakastaa itseäsi ja omaa kehoasi jo heti tänään.

Raisa Cacciatore: [00:20:29] Joo pois tämä sitkuttelu ja kehoviha. Lähde omasta muutoksesta. Se auttaa antamaan voimaa myös muuttamaan omaa terveydentilaa ja kokemusta itsestä kaikin tavoin.

Hanna Westerholm: [00:20:43] Tosi hyvä pointti Minna. Lopeta kehovihaaminen, siitä ei seuraa mitään hyvää. Ja tärkeintä on mielestäni myös muistaa, että vartalo ei ehkä palaakaan samaan kuntoon kuin ennen lapsia. Se on vain hyväksyttävä. Raskaushan on tosi iso asia naisen kehossa. Se vie aikaa, ennen kuin kilot lähtevät ja kun on taas tyytyväinen kehoonsa. Mutta kehossa on tapahtunut niin paljon, että ei pitäisi olla itsestänselvyys, että keho näyttää samalta kuin ennen lapsia.

Minna Oulasmaa: [00:21:10] Jos voitaisiin ajatella, että nämä raskauden ja synnytyksen myötä tulleet muutokset olisivat kunniamerkkejä, jotka äitiys on tuonut mukanaan. Sitä

kautta voitaisiin saada arvostusta omaa kehoa kohtaan. Vatsanahka on ehkä vähän venyneempi ja rinnat ovat erilaiset, saattaa olla raskausarpia reisissä, vatsassa monessa paikassa, mutta ne ovat upeita kunniamerkkejä

Hanna Westerholm: [00:21:35] Mä olen itseasiassa tosi ylpeä keisarini leikkaukseni.

Minna Oulasmaa: [00:21:37] Hyvä.

Raisa Cacciatore: [00:21:40] Tietysti siinä on harjoittelemista, että oppii olemaan ylpeä suonikohjuista ja eri tavalla lerputtavasta alapäästä, mutta se on naisen oma tehtävä hyväksyä itse itsensä. Sitä kautta tulee hyvinvointia ja terveyttä ja osaa myös vetää rajaa sille, jos muut kritisoivat ja kommentoivat. Muutoksen on lähdettävä itsestä. Media tuskin muuttuu ja kaikennäköiset muut muodit, mutta oma keho muuttuu ja se on ainoa ihanaa oma keho, jonka kautta voi myös saada läheisyyttä ja hellyyttä ja tarjota nautintoa ja seksiä.

Minna Oulasmaa: [00:22:17] Älä itse arvostele tai hauku kehoasi, mutta älä anna myöskään muiden arvostella kehoasi. Se on sinun omasi.

Raisa Cacciatore: [00:22:25] Liittyy tähänkin kysymykseen mutta moneen muuhunkin. Me ollaan tästä puhuttu Erja Korteniemi-Poikelan kanssa kirjassamme Aikuisen naisen seksi, joka tehtiin tutkimuksen perusteella. Kirjastosta löytyy. Tavallisimmat makuuhuoneen möröt ovat puhumattomuus, kielteinen minäkuva, häpeä, syyllisyys ja teeskentely. Nämä ovat meidän kaikkien sängyn alla. Hyvin usein siellä makuuhuoneessa me emme uskalla puhua. Me panemme suun suppuun, kun aletaan mennä makuuhuonetta kohti ja kaikki toiveet ja unelmat ja kielteiset ja myönteiset kokemukset jäävät sanoittamatta hyvin helposti. Me ei olla totuttu puhumaan näistä asioista. Se on oppimiskysymys, oma haaste. Kielteinen minäkuva, oma keho ei ole riittävä, ei oikeanlainen, ei näyttävä. Sitä ei voi enää paljastaa tai leikkiä sen kanssa. Tämäkin on usein oma käsitys, ei ollenkaan sen kumppanin välttämättä tietenkään. Häpeä ja syyllisyys siitä, mitä haluamme tai emme halua, mitä teemme tai emme tee. Siitä mistä nautimme tai emme nauti, siitä mitä olemme kokeneet tai emme ole

kokeneet. Teeskentely, esitetään, että joku asia on kivaa tai ei ole kivaa. Lähdetään suorittamaan jotakin seksiperformanssia sen sijaan että oltaisiin läsnä, herkkiä, intuitiivisia ja inspiroituisimme siitä kumppanista. Kuuntelisimme ja improvisoisimme joka tilanteessa jotakin uutta rohkeasti, kokeilevasti, häpeämättä syyllistymättä, puhumalla ja hyväksymällä se oma sen hetkinen keho ja sen kumppanin ihana keho, joka tarjoaa hellyyttä ja kosketusta.

Minna Oulasmaa: [00:24:14] Kannattaa käydä makuuhuoneen mörköjen kimppuun.

Hanna Westerholm: [00:24:18] Ehdottomasti. Kiitos paljon hyvistä vastauksista Raisa ja Minna.

[musiikkia].

Hanna Westerholm: [00:24:31] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei. Lapsemme on 1 v 8kk ikäinen ihana ja terve ilopilleri. Olemme olleet yhdessä vasta muutaman vuoden. Äitiys on vienyt seksihaluni täysin ja tilanne on jo niin paha, että vältän kaikkia kosketusta aviomieheeni, koska pelkään hänen tulkitsevan, että haluan seksiä ja usein näin juuri onkin. Asian selittäminen ei auta. Hän ei ymmärrä, etten kykene haluamaan, vaan loukkaantuu ja mököttää. Tämä vain lisää omaa haluttomuuttani. Olemme kierteessä. Ahdistun hänen kosketuksistaan ja vihjailuistaan. Yritän vain hymyillä, vaikka tekisi mieli juosta karkuun. Olen väsynyt päivätöistä siivoamisesta ja lapsen hoidosta ja halusin vain nukkua ja levätä. Olen unohtanut, kuka olin ennen, enkä syyllisyydentunteiden takia ole koskaan vaatinut omaa aikaa itselleni, koska jos ei lapsi vie kaikkea aikaani, niin seuraavana jonossa on mieheni, joka jaksaa muistuttaa läheisyydenkaipuustaan. Olen puun ja kuoren välissä. Tarvitsin aikaa hoitaa itseäni, mutta muiden tarpeet tuntuvat olevan suuremmat ja tärkeämmät kuin omani ja joudun unohtamaan itseni, koska olen äiti ja vaimo. En tunne olevani nainen tai yksilöllinen ihminen, enkä missään nimessä seksuaalinen tai viehättävää. Tiedän että tämä ei ole oikein ja että minun täytyy ottaa oma aikani, mutta pelkään että mieheni ei jaksaa odottaa paluutani naiseksi. Onko mitään tehtävissä? Nimimerkillä Ero horisontissa.

Raisa Cacciatore: [00:25:48] Tosi rankka tilanne ja kiitos todella, todella tärkeästä kysymyksestä. Onkin hyvä nyt puuttua asiaan. Totta kai vaikka mitä on tehtävissä ja nyt kannattaa kääriä hihat.

Hanna Westerholm: [00:25:48] Hyvä Raisa!

Raisa Cacciatore: [00:26:05] Koet, että muiden tarpeet tuntuvat olevan suuremmat ja tärkeämmät kuin omasi ja että joudut unohtamaan itsesi, koska olet äiti ja vaimo. Kuka siis sanoo, että muiden tarpeet ovat suuremmat? Sanooko vauva niin vai mies vai anoppi? Kaveri tai nettisivusto? Vai tulevatko nämä sanat omasta päästäsi? Ymmärrän hyvin, että sinulla on oma vahva tunteesi, että vauva on joka hetki ja koko ajan pakko laittaa kaiken muun edelle ja itsensä on uhrattava. Tai eihän hän nyt vauva enää ole vaan vähän isompi lapsi. Se on ehkä myös oma tunteesi, että miehesi on itsekäs omine tarpeineen eikä välitä sinun tarpeistasi. Sanoit ettet ole koskaan vaatinut omaa aikaa. Muista että kukaan ei tule sinua pelastamaan tästä liemestä, koska kukaan muu ei voi tietää miltä sinusta tuntuu, eikä voi päättää puolestasi mitä teet. Kaikkihan on tavallaan hyvin ja juuri sitä mitä olette yhdessä rakentaneet unelmoineet ja toivoneet.

Muutoksen täytyi lähteä sinusta. Ja voisiko se lähteä siitä, että hyväksyt omat tunteesi. On ihan ok tuntea niin kuin tuntee. On ihan ok olla kauhuissaan, kierteessä, haluton ja hymyillä vaikka haluaisit juosta karkuun. Siitä voi kertoa ja siitä voi puhua. Ympärilläsi olevat ihmiset todennäköisesti rakastavat sinua todella, rehellisesti, aidosti ja paljon. Luota siihen. Sinun ei tarvitse teeskennellä, uhrautua, katkeroitua ja erota. On paljon muita mahdollisuuksia. On turhaa uuvuttaa itsensä loputtomiin siksi, että sinulla on maailman ihanin lapsi, joka lasten tapaan toki koko ajan tietenkin viestittää omia vaatimuksiaan ja tarpeitaan. Se on pikkulasten tehtävä, muistuttaa että hän on avuton ja tarvitseva ja pieni ja häntä pitää hoitaa. Mutta ei hän mene rikki muiden hoidossa, päinvastoin. Hän nauttii enemmän levänneestä kuin vihaisesta äidistä. On myös ihan turha syyllistyä siitä, että miehesi rakastaa sinua, haluaa sinua ja haluaa tarjota sinulle nautintoa ja parasta mahdollista hellyyttä yhdessä hänen kanssaan. Hän muistaa miten ihana teillä on ollut ja haluaa tarjota kaikkea itä ihanaa sinullekin. Ei hyvinvointisi kustannuksella, vaan hyvinvointisi vuoksi, edistääkseen sitä. On myös ihan turhaa

syllistyä siitä, että olet puolikuollut väsymyksestä ja oman itseen hukkaamisesta ja unohtamisesta. Sellaista se on, niin siinä usein käy. Tällaisia me ihmiset olemme, erityisesti äidit. Ei se haittaa, mutta syyllistyminen ja syyttely ja epätoivo on turhaa. Sen sijaan tee sille jotakin, itse ja nyt. Se on sinun vastuullasi ja sinulla on kaikki onnen avaimet ihan siinä käsilläsi.

Minna Oulasmaa: [00:29:17] Taas tuli niin hyviä pointteja. Palaisin ihan tähän alkuun, kun Hanna luki tätä kysymystä. Heillä on hirveän lyhyt yhteinen parisuhdehistoria, vain muutaman vuoden yhdessäolo. He ovat vasta juuri opetelleet tuntemaan toisiaan, kun raskaus on alkanut ja nyt lapsi on vuoden ja kahdeksan kuukautta ja pari on ollut yhdessä vasta muutaman vuoden. Tähän samaan ajankohtaan ajoittuu ehkä myös vaihe, jossa suhteen alun kuherruskuukausi alkaa olla ohi ja rakastumisen tunteet pitäisi muuttua rakkaudeksi. Ei ole enää sellaista alkuhuuman kannattelevuutta. Arki on astunut parisuhteeseen ja samalla on näin isot muutokset ja haasteet, miten ollaan perheenä. Valtavan iso kysymys, yhteinen historia on sen verran lyhyt. Vasta opetellaan tuntemaan toinen toisiaan. Itsemyötätuntoa toivoisin tälle kysyjälle ja tiettyä armollisuutta itseään kohtaan. Meidän on usein paljon helpompi olla myötätuntoisia toista ihmistä kohtaan tai sitä vauvaa kohtaan, mutta miten voitaisiin olla lempeämpiä itseämme kohtaan? Jokaisella meistä on tarpeita. Arvostuksen, kunnioituksen, läheisyyden ja rakkauden tarpeita. Myös vastavuoroisuuden, kehon hyvinvoinnin, kosketuksen, rauhan tarpeen suhteen. Niin sinulla, kuin kumppanillasikin.

Raisa Cacciatore: [00:29:17] Tulee mieleen tämä neljän pöydänjalan malli. Elämänhallinnassa on neljä yhtä tärkeää osa-aluetta, tukipilaria tai pöydänjalkaa, joiden päälle elämän tason tasapaino asetellaan. Kaikki nämä neljä aluetta ovat yhtä tärkeitä. Kaikille on annettava aikaa ja huomiota ja niitä on huollettava. Ne antavat voimaa ja välillä ne taas vievät voimia. Mutta jos kaikki neljä pöydänjalkaa on tasavahvoja ja kannattelevia, niin silloin on paras mahdollisuus pärjätä. Tämän kysyjän hyvinvoinnista riippuu niin paljon sekä vauvan, että miehen onni ja tyytyväisyys. Se on ihan totta, mutta jos unohtaa oman hyvinvoinnin, oman tasapainonsa ja tarpeensa siksi, että on äiti ja vaimo, niin se ei lisää kenenkään tyytyväisyyttä ja hyvinvointia perheessä. Jokaisen kannattaa katsoa oman pöydän alle miten omat pöydän jalat voikaan.

Minna Oulasmaa: [00:31:46] Jos otetaan mielikuvaharjoitus ja ajatellaan eteemme pöytä, jossa on neljä pöydänjalkaa. Lapsiperheen vanhemmalla olisi hyvä, että ne kaikki neljä pöydänjalkaa olisivat saman vahvuisia ja saman paksuisia. Ensimmäinen pöydänjalka on minä itse. Kuinka hyvin minä voin omana itsenäni, kuinka hyvin nukun, miten levon tarpeeni täyttyy? Kysyjä toivoi saavansa olla rauhassa ja unta, eli tämä minä itse - pöydänjalka kaipaisi hänellä vahvistusta. Sitten on kodin ulkopuolinen aika, yhteisöllisyys. Myös se tarvitsee oman vahvuisen pöydänjalkansa. Onko sinulla ystäviä, sukulaisia, kavereita? Etenkin pikkulapsivaiheessa, jos on lapsen tai lasten kanssa kotona, saattaa se piiri pienentyä, kun ei ole enää niitä opiskelukavereita tai työkavereita. Mutta sulla on oikeus ja todennäköisesti samanlainen tarve kuin aina aikaisemminkin, toteuttaa myös yhteisöllisyyttä ja kodin ulkopuolista aikaa.

Sitten on parisuhdeaika, tai jos ei ole parisuhdetta, niin onko sinulle joku erityisen hyvä ja läheinen ystävä, kenen kanssa voit viettää aikaa? Kenen kanssa voit jakaa mitä tahansa asioita ilman että pitäisi olla jotenkin sankari tai kaiken kestävä. Myös sille pitää olla oma aikansa ja oma paikkansa. Neljäntenä tasavahvana pöydänjalkana on vanhemmuus. Pikkulapsen äidillä saattaa joskus käydä niin, että vanhemmuus-pöydänjalka kahmaisee voimia kaikilta muilta pöydänjaloilta, jolloin ei riitä paukkuja niihin muihin tasavertaisesti ja pöytä alkaa keikkua. Joskus voidaan myös menettää pöydänjalka kerralla. Esimerkiksi erossa voi yksi pöydänjalka irrota hetkessä. Mutta jos niissä muissa jaloissa on riittävästi voimavaroja, niin se pöytä pysyy pystyssä myös kolmella jalalla. Tämä on hyvä kartoituskeino ja mielikuvaharjoitus siitä, että miltä se mun pöytäni näyttää. Jos eri pöydänjalat ovat jollain tavalla tasapainossa, niin pöytälevy pysyy vaakatasossa ja siinä voi olla myös semmoinen maljakko. Ja se maljakko edustaa sitten myös seksuaalisuutta. Kun kaikki elementit ovat kunnossa, niin meillä on voimavaroja, jaksamista ja kiinnostusta myös seksuaaliseen läheisyyteen.

Raisa Cacciatore: [00:34:17] Tosi hyvä malli. Ja tosiaan sitten nämä perustarpeet ja peruspilarit ovat tasapainossa, niin pöydällä voi kukkia ne kukat siinä maljakossa. Tai sitten siihen voi levittää jonkun työn tai olla kiinnostunut asioista. Mutta jos vaikkapa vanhemmuuspöydänjalka on ainoa paksu ja hirveän korkea ja kaikki muut pöydänjalat

ovat minimittasia, niin eihän siinä maljakot pysy, eikä mitään jaksa aloittaa uutta. Kumppanilla sitten taas saattaa olla vaikkapa se yhteisöllisyys- ja harrastukset- ja työ pöydänjalat ihan huikean suuret, mutta parisuhde pöydänjalkaa ei ole enää kellään. Tämmöisiä asioita kannattaa vähän miettiä, että miten sitä aikaansa ja jaksamista mitoittaa ja mikä on tasapainoista kenellekin.

Minna Oulasmaa: [00:35:00] Ja tilanteet muuttuvat. Mikä on tämän päivän arvioksi, tämän hetken arvio tilanteesta? Kolmen, neljän kuukauden kuluttua se voi olla erilainen.

Hanna Westerholm: [00:35:09] Tosi hyvä malli, kiitos kun avasitte sitä. Uskaltaisin melkein antaa tälle kysyjälle konkreettisen neuvon, kuulostaa siltä, että tämä nainen tarvitsee omaa aikaa. Ensimmäiseksi hän voisi mennä nukkumaan johonkin, missä hän saisi nukkua yön läpi ja saisi vähän energia takaisin ja ehkä löytäisi itsensä uudelleen. Kuulostaa siltä, että hänellä on aika vahva epätasapaino niissä pöydänjaloissa. Jos hän vain uskaltaisi ottaa sen oman ajan vähäksi aikaa tai ottaa siitä jonkun rutiinin. Vaikka keskiviikkoiltaisin mulla on se oma aika, käyn jumpassa tai näen kavereita tai teen jotain omalla ajallani. Mietin myös sellaista, tekisiköhän parisuhteelle hyvää, jos siihenkin loisi rutiineja, että tekisi jotain kodin ulkopuolella yhdessä. Mitä mieltä te olette?

Minna Oulasmaa: [00:35:53] Aivan. Tähän voisi vaikka neuvolan lääkäri kirjoittaa reseptin: Nyt tarvitset omaa aikaa. Nyt parisuhteenne tarvitsee 2 tuntia hoitoaikaa, lähtekää jonnekin ja hankkikaa lastenhoitaja kotiin.

Hanna Westerholm: [00:36:08] Meidän kaikkien pitää tehdä tätä enemmän, että muistaisi taas, miksi on sen kumppanin kanssa yhdessä. Tekisi taas niitä kivoja juttuja yhdessä kodin ulkopuolella.

Minna Oulasmaa: [00:36:17] Moni tarvitsee sen sykäyksen, että joku ulkopuolinen henkilö sanoo. Se voisi olla just se neuvolalääkäri tai neuvolan terveydenhoitaja, koska voi olla vaikea antaa itsellensä lupaa ottaa omaa aikaa, jos se on pois äitiydestä.

Hanna Westerholm: [00:36:30] Hyvä pointti, nimenomaan, eli reseptit kehiin.

Minna Oulasmaa: [00:36:33] Viisaita, viisaita neuvoja.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:36:43] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei. Kiitos tästä podcastista. Haluan kysyä teiltä intiimielämään liittyvän kysymyksen. Sain esikoiseni kahdeksan kuukautta sitten nelikymmenvuotiaana. Mieheni on minua kymmenen vuotta nuorempi. Synnytys kesti yli 20 tuntia ja ponnistusvaihe venyy pitkäksi. Lopulta lapsi vedettiin ulos imukuvilla. Alapääni oli todella kauan arka ja nyt se tuntuu lähinnä aika tunnottomalta. En halua näyttää sitä miehelleni, enkä katsoa itse, koska minusta tuntuu, että kaikki paikat roikkuvat alhaalla ja pelkään ison välilihan leikkausarven näkemistä. Imetän tosi tiiviisti ja limakalvot tuntuvat rutikuivilta. Mies on yrittänyt lähestyä minua useasti, mutta minua ei nappaa yhtään. Toisaalta miehenkin vuoksi haluaisin edes vähän haluta. Mitä voisın tehdä?

Minna Oulasmaa: [00:37:25] Kiitos tästä kysymyksestä. Tosi moni synnyttänyt äiti miettii, että onko tämä normaalia ja miltä kuuluu tuntua ja näyttää synnytyksen jälkeen. Neuvolalääkärillä esimerkiksi on tuhannen taalan paikka katsoa yhdessä äidin kanssa peilillä miltä alapää näyttää. Lääkäri on yhdessä siinä mukana ja sanoo, että kaikki näyttää aivan normaalilta. Se voi olla vähän pelottava tehdä itse, katsoa peilillä, mutta sitä kautta lähtee se hyväksyntä. Tunnen neuvolalääkäreitä, jotka tekevät sitä ihan säännöllisesti aina kaikkien kanssa ja se huoli on todellakin niin käsin kosketeltavaa ja suurimmalla osalla, ainakin mitä he on kertoneet, yleensä äidit eivät ole sitä rohjenneet tehdä itse. On hyvä aloittaa siitä, että tutustuu ensin itseensä ja katsoo itseään ja monelle on sen jälkeen helpompi sitten myös näyttäytyä kumppanilleen.

Fyysinen palautuminen on todella yksilöllistä. Osa äideistä toipuu nopeasti fyysisesti synnytyksestä, mutta jopa siis kahdella kolmasosalla synnyttäneistä naisista on fyysisiä terveysongelmia. Silti moni arastelee niiden kertomista esimerkiksi neuvolassa, jossa olisi hyvä käydä läpi sitä ja saada kokemusta, onko tämä normaalia vai ei. Ei tiedosteta ja ajatellaan, että ehkä näin kuuluu olla tai että tämän kuuluukin olla kipeä näin kauan.

Toivoisin, että kaikki rohkenisivat kysyä, jos neuvolalääkäri ei jälkitarkastuksen yhteydessä ota näitä asioita puheeksi. Lääkäri voisi vaikka kysyä oletteko jo kokeilleet seksiä tai oletko katsonut miltä alapää näyttää? Ole aktiivinen, jos lääkäri ei itse sitä tee.

Minna Oulasmaa: [00:39:15] Monella äidillä on kommentteja, jotka ovat hyvin samankaltaisia kuin kysyjällä. On ollut kokemuksia, että paikat ovat niin kuivat ja arat, että alun takkuilun jälkeen on ollut puolen vuoden tauko seksissä. Tai että varsinkin nopeassa synnytyksessä, jossa on tullut repeämiä enemmän, niiden aiheuttamista jälkikivuista puhutaan ihan liian vähän. Nämä ovat aikamoisia tabuaihteita meillä. Tai toisen lapsen syntymän jälkeen kesti vuoden ennen kuin seksi onnistui kumpaakin tyydyttävällä tavalla. Ensimmäinen synnytys meni ihan hyvin, mutta toisen jälkeen tuli ongelmia. Mies kertoo, että vaimon kipuherkkyys teki seksistä varovaista ja harvaan harjoitettua, että se vaikutti myös yhtä lailla mieheen. Mutta myös erilaisia kommentteja on ja erilaisia kokemuksia. Eräs äiti totesi, että kun synnytyksestä oli kulunut vuoden verran, niin yhdyntä aiheutti kovasti kipua, mutta kun aikaa kuluu siitä vielä vähän eteenpäin, niin tänä päivänä seksuaalinen elämä on parempaa kuin koskaan. Se voi muuttua myös, oli pitkä paranemisaika, kipuja vielä vuoden kuluttua, mutta sen jälkeen tapahtui käänne parempaan ja nautinto oli suurempaa kuin aikaisemmin.

Raisa Cacciatore: [00:40:32] Juuri näin. On monimutkainen prosessi, mitä alapäässä voi tapahtua, riippuen siitä tietenkin myös, miten synnytys menee ja rakenteellisista asioista. Toiset kokevat, että seksi on synnytyksen jälkeen huomattavasti parempaa kuin ennen synnytystä. Kunhan paikat parantuvat. Se on hyvin yksilöllistä. Kiinnittäisin huomiota tähän rutikuivuuteen. Limakalvojen rutikuivuus kuuluu asiaan. Liukasteita on, niitä saa marketeista, apteekeista, seksivälinekaupoista ja monet ihan tavalliset öljyt on hyviä. Vaikkapa Ceridal-ihoöljy, tavallinen vaseliini tai tavallinen kookosöljy, jota saa ruokakaupasta, joka on tosi edullista ja tuoksuvaakin. Toki kondomin kanssa tarvitaan vesiliukoisia liukasteita ja ehkäisy kannattaa muistaa. Vaikka kuukautisiakaan ei olisi eikä seksihaluja, raskaaksi voi kuitenkin tulla. Meillähän tehdään aborteista suunnilleen kymmenesosa juuri synnyttäneille naisille, eli alle vuosi synnytyksestä. Se on tosi rankka tilanne naiselle, että pitää vielä käydä läpi semmoinenkin. Liukasteita pitää ottaa käyttöön jo ennen kuin on yhdyntäkipuja. Ja niitähän tarvitaan myös ikääntyessä.

Liukastus on ihan normaali osa seksiä ja siihen kannattaa suhtautua niin. Sitä tarvitaan ilman muuta imetyksen aikana ja sitten ikääntyessä ja sen käyttöön kannattaa totutella luonnollisena, itsestään selvänä osana seksiä lisäämässä kummankin nautintoa. Liukastinpurkki tai -pullo sinne sängyn viereen ilman muuta. Tällaisista asioista kuten haluttomuus ja limakalvojen kuivuus synnytysten jälkeen ja imetyksen aikana pitäisi puhua paljon enemmän. Ne eivät ole ongelmia eikä häiriöitä, ne ovat normaali ilmiö. Onneksi ne ovat ohimeneviä tiloja, siitäkkin pitäisi puhua enemmän. Tilanne voi säilyttää sekä naisen että miehen ja voi alkaa pelätä, että vain meillä on tällaista ja tämä on poikkeavaa eikä mene ikinä ohi, etten enää koskaan halua tai kumppani ei enää koskaan halua tai en enää koskaan voi nauttia seksistä tai uskalla nauttia tai saa seksiä. Haluttomuus menee yleensä ohi muutamassa kuukaudessa tai yleensä viimeistään vuodessa ja kumppanillekin voi olla lohduttava tieto, että itsetyydytyksen varassa voi pärjätä aikansa, kun se halukas, rakas kumppani aikanaan kyllä taas löytyy.

Minna Oulasmaa: [00:42:58] Oman kehon pelkääminen tai vihaaminen ei auta saavuttamaan seksuaalista nautintoa. Todellinen seksikkyys tulee sisältäpäin. Jos intiimillä hetkellä oma keho tuntuu epämukavalta silloin siihen liittyvät tunteet voivat vallata mielen. Murehtiessa unohtuu helposti nekin asiat, joihin on itsessään tyytyväinen. Laukkaavat ajatukset ja kireä ja mieli pilaavat helposti halukkaan läsnäolon. Opettele elämään hetkessä ja hylkäämään häiritsevät ajatukset. Nautit täysillä oman kehosi tuntemuksista. Opettele päästämään irti vihasta, turhautumisista ja muista kielteisistä tunteista. Näihin on monenlaisia harjoitteita. Kirjassa Sexfulness - Yhdessä jaettu nautinto, joka julkistetaan syyskuussa 2017 on mm. mielikuvaharjoituksia näihin aiheisiin liittyen.

Raisa Cacciatore: [00:43:52] Niitä todella tarvitaan ja se on oma asia ottaa käyttöönsä näitä harjoituksia. Niitä on myös tuossa kirjastosta löytyvässä kirjassa Aikuisen naisen seksi, jossa Erja Korteniemi-Poikelan kanssa puhumme naisen kehonkuvasta tosi paljon. Kielteinen minäkuva perustuu omiin huonoihin ajatuksiin. Itsevihaan tai kehovihaan tai vähättelyyn ja tämä heijastuu ihan välittömästi myös omaan seksuaalisuuteen, oman viehättävyyden kokemukseen ja seksiin. Seksi ei ole jotain, mikä tapahtuu vain makuuhuoneessa tai vain joskus, vaan siihen vaikuttaa ihan kaikki kokemukset ja

asenteet. Seksuaalisen nautinnon tavoittelun tärkeimmät työkalut ovat oma keho ja minäkuva. Jos kokee ja tuntee ja uskoo itseensä huonoksi ja riittämättömäksi, hävettäväksi tai peräti inhottavaksi, niin silloin ollaan kyllä aivan väärillä jäljillä. Silloin voi olla todella pitkä matka tavoitella todellista nautintoa. Asennemuutos lähtee omien korvien välistä ja se pitää aloittaa heti. Pää on meidän tärkein seksielimemme ja seksi tapahtuu paljon enemmän siellä, kuin sängyssä. Meidän on itsemme usein tosi vaikea hyväksyä omaa, omanlaista, erilaista kehoa, joka on ehkä juuri muuttunut synnytyksessä ja joka voi olla todella kaukana muotikuvastojen upeuksista. Kysyjän esimerkissä ikäero, synnytyskokemus ja sen aiheuttamat muutokset sekä ehkä koko elämän ajan totuttu itsekritiikki vaikuttavat tosi vahvasti tässä hetkessä. Se mitä Minna sanoit, että täytyy olla läsnä ja siinä hetkessä, jättää kaikki muu sivuun ja kaikki murheet ja ahdistukset ja kielteiset ajatukset pois, on tosi tärkeitä.

Raisa Cacciatore: [00:45:45] Tuossa meidän aikuisen naisen seksitutkimuksissa eräs mies sanoi, että naisten tulisi hyväksyä itsensä sellaisena kuin on ja nauttia seksistä. Joskus voi olla niin, että kumppani ylistää naista sanomalla "olet täydellinen ja ihana" ja todella tarkoittaa sitä, mutta monesti tuntuu, ettei nainen usko sitä. Tämä on varmaan tosi totta. Mikä siinä on, että me emme voi ottaa kiitosta, ihailua ja hyväksyntää. Niin kuin oikeasti, aidosti ja rehellisesti vastaan, kun toinen sydämestään sitä ihailua tarjoaa. Ja sitähan me niin janoamme. Mutta se on omien korvien välissä, jos me emme usko. Se mitä Minna niin hyvin puhui itsemyötätunnosta, on tärkeää. Me olemme itse itsemme kanssa eniten tekemisissä. Miten me suhtaudumme itse itseemme, on oleellista itsetunnonllemme. Myötätuntoinen suhtautuminen omaan kehoon, elettyyn elämään, kaikenlaisiin kokemuksiin ja niiden kehoon tuomiin jälkiin on hyvä alku. Voisiko tästä omasta pelosta ja ehkä kielteisestä minäkuvasta puhua kumppanin, lääkärin, ystävän tai terapeutin kanssa? Tämä on kuitenkin sinun oma ja ainoa kehosi. Sen kautta saat läheisyyttä, hellyyttä, seksiäkin ja nautintoa. Se voi lähteä liikkeelle, kun haluat haluta ja alat tehdä töitä sen eteen, että hyväksyt oman ihanan ainutlaatuisen kehosi jälleen itse.

Minna Oulasmaa: [00:47:17] Voi olla helpompi ottaa vastaan ja uskoa se kumppanin kaunis puhe silloin, kun itsekin uskoo siihen.

Hanna Westerholm: [00:47:17] Ihana lähtökohta, että sen asenteesta kiinni. No niin tällainen jakso tällä kertaa. Aihe on herkkä, mutta kuten teiltä Raisa ja Minna tänään kuultiin, ei mitenkään harvinainen. Muuttunut ympäristö asettaa parisuhteen koetukselle, mutta intohimo ei ole kuollut sukupuuttoon. Ensi viikolla palataan niin sanotusti normaaliin päiväjärjestykseen ja vastataan laajalla skaalalla teidän kysymyksiinne. Ilman kysymyksiä ei olisi tätä podcastia, eli kiitos paljon kysymyksistänne. Laittakaa niitä lisää tulemaan ihanatipanat.fi sivuston kautta. Tsemppiä rakkaat kollegat ja kuullaan taas ensi viikon keskiviikkona. Moi Moi.

[musiikkia] Ihanat ipanat