

# Seksuaalisuus, upea voimavaramme

## TIINA BÖHLING-SALONEN

Seksuaaliterapiaopiskelija, auktorisoitu seksuaalineuvoja, kätilö ja sairaanhoitaja (AMK) reikitti@gmail.com 0408676609

### Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on se, mitä me olemme, seksi pieni osa sitä, mitä me teemme. Seksuaalisuus on olemassaolomme ydin. Tapa, jolla koemme ja ilmaisemme omaa seksuaalisuuttamme näkyy kaikessa siinä, mitä ja miten teemme asioita, miten ajatteleme ja tunneemme. Seksuaalisuus on yksilöllistä, keskeinen osa ihmisyyttä ja ihmisen persoonaa. Se käsittää muun muassa sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaalisuhteet ja lisääntymisen.

Seksuaalisuus on parhaimmillaan ilo ja nautinto. Ihmisen ja parisuhteen mahdettava voimavara, jota kannattaa kaikin mahdollisin keinoin vaalia. Se on monimuotoista ja edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä. Sillä on parhaimmillaan sielua, kehoa ja psyykettä hoitava, eheyttävä vaikutus. Se tarjoaa mahdollisuuden halun jakamiseen ja vastaanottamiseen. Kyky rakastaa ja innostua johtaa parhaimmillaan tyydytykseen ja energisen olon saavuttamiseen. Se on pulppuva lähde tai vuolaana virtaava joki, josta ammennetaan elämän energiaa.

Se on ihmisen elämää rikastuttava asia, jossa toisen ihmisen läheisyyttä haluavalla henkilöllä rakkaus, kumppanuus ja ystävyys kohtaavat elämäniloisen erotiikan. Seksuaalisuus kuuluu meille ihan

kaikille. Se on meissä ihmisissä olemassa muodossa tai toisessa aina, elämän alusta sen päättymiseen saakka. Seksuaalisuuden merkitystä ei yhtään vähennä se, jos ihminen on yksin, ilman parisuhdetta joko omasta halustaan tai vailla omaa haluaan. Seksuaalisuus ja sen rooli, ilmentäminen, ymmärtäminen ja tärkeys muuttuvat useaan kertaan elämän matkan varrella. Seksuaalisuuden merkitys ja tarve aaltoilevat läpi elämän. Monessa elämäntilanteessa hellyys ja läheisyys voivat nousta tärkeämmäksi asiaksi kuin varsinainen seksin harrastaminen.

Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia ja takaavat sen, että ihmisellä on mahdollisuus halutessaan harjoittaa nautinnollista, turvallista seksiä, joka rakentuu itsekunnioitukseen, ja kumppanin ollessa mukana, myös molemminpuoliseen kunnioitukseen. Terve seksuaalisuus on ihmiselle tärkeä voimavara ja terveet seksuaaliset kokemukset parantavat sekä elämänlaatua, mielihyvää, ihmissuhteita ja kommunikaatiota että oman seksuaalidentiteetin ilmaisemista.

### Seksuaaliterapeutin vastaanotolla

Seksuaaliterapeutin vastaanotolle tullaan usein silloin, kun koetaan, että omassa itsessä tai parisuhteessa on seksuaalisuuden suhteen hankalia solmuja, joita halutaan työstää ja avata. Seksuaaliterapia on koulutetun ammattihenkilön tekemää auttamistyötä, joka tapahtuu keskustelun keinoin. Harkinnan ja tarpeen mukaan työskentelyyn voidaan sisällyttää myös erilaisia tehtäviä tai pieniä harjoitteita, mikäli ne tuntuvat sopivan asian käsittelyyn. Käyntipäiväkirjan kirjoittaminen terapian

ajalta on suotavaa, joskaan ei välttämätöntä, ellei se asiakkaasta tunnu luonteelta. Terapiaistunnoissa edetään asiakkaan tarpeiden mukaisesti, hänen voimavarojaan kunnioittaen ja tukien. Pyrimme etenevästi yhdessä asettamaamme tavoitetta kohti.

Terapiassa asiakas ja terapeutti eivät kosketele toisiaan, siellä ei riisuuduta eikä olla seksuaalisessa kanssakäymisessä. Seksuaaliterapeutin vastaanotolla on turvallista käydä. Työskentely on ehdottoman luottamuksellista, terapeutilla on vaitiolovelvollisuus. Vastaanotolla on lupa puhua asioista, joista on ehkä tottunut vaikeutamaan. Asioista, jotka voi olla aluksi hankala ottaa puheeksi. Siellä kuitenkin saa puhua kaikesta seksuaalisuuteen, sukupuolisuuteen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista avoimesti, rohkeasti ja salailematta. Omia tuntemuksiaan, ajatuksiaan tai tekojaan ei tarvitse hävetä.

Seksuaaliterapeutin vastaanotolle tullaan joko yksin tai kumppanin kanssa mitä moninaisimmista syistä. Huolenaiheena voi olla esimerkiksi seksuaalinen haluttomuus, vaikeus kiihottua, toiminnalliset ongelmat (vaikkapa erektiiohäiriö, ennenaikainen tai viivästynyt siemensyöksy, naisen limakalvojen kuivuus, orgasmin saamisen vaikeus), parisuhteen uskottomuus, tahaton lapsettomuus, sairauden ja lääkityksen vaikutus seksuaalisuuteen, mielenterveysongelmat, vammaisuus, leskeksi jääminen, erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät kriisit, seksiriippuvuus taikka tarve keskustella omasta seksuaali- tai sukupuoli-identiteetistään. Niin kuin seksuaalisuus on yksilöllistä ja moninaista, niin voivat olla myös siihen liittyvät ongelmat.

Seksuaaliterapia on niin sanottua lyhytterapiaa eli yleensä terapian kesto on 5–20 tapaamiskertaa. Kesto toki määrittyy asiakaskohtaisesti, yksilöllisesti. Toisinaan mieltä askarruttava asian on saatu käsiteltävä muutamana käyntikerran aikana, joskus on tarpeen käydä vastaanotolla hieman pidempään. Yksilötapaamisen kesto on 45 minuuttia ja paritapaamisen 75 minuuttia. Terapiassa käydään usein alkuvaiheessa kerran yhdessä tai kahdessa viikossa, loppuvaiheessa terapiaa voidaan käyntikertoja tarvittaessa harventaa. Seksuaaliterapian loppumisen jälkeen olisi hyvä ottaa kerran vuodessa niin sanottu kontrollikäynti, jolloin voidaan tarkastella, miten terapia on auttanut ja onko mahdollisesti ilmennyt muuta avuntarvetta.

Seksuaaliterapeutin vastaanotolla käyminen, vaietuista ja monasti itselleen vaikeista asioista puhuminen nostattaa usein voimakkaita tunteita. Niitä niitä ei kannata pelätä, vaan terapeutin kanssa yhdessä voidaan turvallisesti matkata tunteitten läpi niin, että niiden kanssa pärjää jatkossa itsekseenkin.

### Pitäisiköhän minunkin...?

Mikäli jokin omaan tai parisuhteen seksuaalisuuteen liittyvä asia mieltä askarruttaa, kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä. Avoin keskustelu joskus kovin kipeistäkin asioista voi olla avain onneen. Kannattaa satsata omaan itseensä ja parisuhteeseensa. Vanhempien hyvä parisuhde on myös perheen mahdollisille lapsille turvasata-

ma, lämpöinen paikka olla, elää ja kasvaa. Parhaimmillaan seksuaaliterapeutin vastaanotolla käyminen voi tuoda omaan elämään ja mahdolliseen parisuhteeseen kaivattua avoimuutta, mielihyvää ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toisaalta ei tarvitse olla mitään ongelmaa lähteäkseen terapeutin vastaanotolle. Voi tulla esimerkiksi keskustelemaan uuden kumppanin kanssa, mikäli suunnitelmassa on yhteiseen kotiin muuttaminen. Tai silloin, kun pari suunnittelee hankkivansa perheenlisäystä. Kumppanukset pääsevät keskustelemaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ehkä hankaliksikin koetuista asioista ja sopimaan esimerkiksi tietyistä suhteen pelisäännöistä. Näin voidaan jo ennalta ehkäistä mahdollisia tulevia parisuhteen seksuaalisuuteen liittyviä ristiriitoja. Tuoreen parin seksuaalisen hyvinvoinnin tärkeäksi kokeva läheinen, sukulinainen tai ystävä voi esimerkiksi ostaa parille lahjakortin seksuaaliterapeutin vastaanotolle.

Varsinkin raskauden loppupuolella ja synnytyksen jälkeen saattaa olla ongelmia seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Ollisi hyvä päästä keskustelemaan seksuaaliterapeutin kanssa jo etukäteen tai ainakin mahdollisimman pian ongelmien tai

mieltä askarruttavien kysymysten ilmaannuttua, jotta niihin voitaisiin tehokkaasti puuttua ja voitaisiin muuttaa asioiden kulkua puolisoitien haluamaan suuntaan.

Synnytyssalissa ja synnytyssuodeosastolla työskennelleenä kätilönä ja anestesia-sairaanhoitajana minulla on raskauden-, synnytyksen- ja synnytyksen jälkeisen ajan seksuaalisuuteen liittyviin kysymyksiin ammattitaitoista otetta ja näkemystä. Lisäksi terapiaistuntoihin voimme tarpeen mukaan liittää myös äitiys- ja synnytyssuodesta, rentoutusharjoituksia ja tietoisuustaitoharjoitteita. Seksuaaliterapiassa pohditaan usein pariterapiaan alueeseen liittyviä asioita. Jotta pystyisin vastaamaan asiakkaiteni tarpeisiin mahdollisimman hyvin, osallistun keväällä 2016 Tunnekeskeisen pariterapian peruskurssille.

Pidän sekä yksilö- että pariterapiaistuntoja. Lisäksi minut on mahdollisuus tilata esimerkiksi seksuaalisuuden alueeseen liittyvän ryhmän vetäjäksi. Luennoin ja koulutan myös mielelläni. Kannattaa pyytää tarjous juuri sinun tilaisuutesi tai koulutuspäiväsi tarpeisiin räätälöidystä luennoista tai alustetusta keskustelutilaisuudesta. Palvelen asiakkaitani myös ruotsiksi ja englanniksi.

**HOITOKEIDAS ATRIUM**  
Rosen-hoito 65 €  
p. 0408238154  
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi  
Yliopistonk. 27b A 7 Turku  
www.hoitokeidasatrium.fi

**SÄTEILYLTA SUOJAAVAT TUOTTEET**  
Erja Tamminen Ay  
www.sahkoailmassa.fi  
09-291 8696

**Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry**  
www.henkisyys.fi

Tulkintoja • Kurssveja • Opetusta  
**ASTROLOGIASTA**  
valo elämäntilanteeseen avuksi aikaasi  
Lisätieto: https://sites.google.com/site/astrologiatulkintoja/home  
Varaa aika 045 6350 800, tarja.karlsson@mbnet.fi  
Tarja Karlsson on Turun Astrologisen Seuran perustaja ja Suomen Ammattiastrologit ry:n jäsen

**KOKEILE tehokasta ENERGIAHOITOA!**  
• Käsillä parantaminen ja kaukohoito.  
• Hyviä tuloksia.  
• Myös kotikäyntejä (miehellään 4-5 hloa)  
Reijo Välkkyen Orimattila  
050 336 8425, ilt.  
loistava.polku@suomi24.fi  
www.parantavavoima.com

**www.eliksiiri.fi**  
*Kevyttä ja terveellistä!*  
• Salaatit  
• Lämmin kasvisruoka  
• Luomuporkkanamehu  
• Vehnänorasmehu  
• Aloe Vera -mehu  
• Energiajuoma  
• Koivunmahla  
• Tuorepuurot  
• Elävää ravintoa  
• Itseleivottavat leivonnaiset

Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan

**Eliksiiri**  
Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo  
P. 050 464 4344 • eliksiiri@eliksiiri.fi  
Ma-to 8.30-17.30, pe 8.30-16.30, la 11-15.30

**TAROT VANHA VIISAUS**  
*Meditaatio, tulkinnat, kurssit, luennot, messut ym. tapahtumat.*  
Yhteydenottoasi lämmöllä odotellen,  
Tuula Huhtala  
041 707 1920  
www.tarot-tuula.fi

**Valon Sydän**  
• numerologia  
• hoitoja: Matrix / TFT  
• kurssveja  
050 534 4643  
www.valonsydan.fi

**Kuulotaito**  
Hyvin viritetty kuulo helpottaa elämää  
Pilar Meseguer . Berard AIT terapeutti . 0400137637  
pilar.meseguer@kuulotaito.com www.kuulotaito.com  
Lue www.sateenkaarisanomat.net nro 34 s. 12

Meiltä fysikaaliset  
**BEMER GROUP**  
- terapolaitteet terveyttäsi stimuloimaan.  
Tuija Hoikkala p. 040 504 9525  
tuija(at)luontaishoito.com

**Homeopaatti Harri Seppälä**  
Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku  
www.homeopatiaturku.fi