



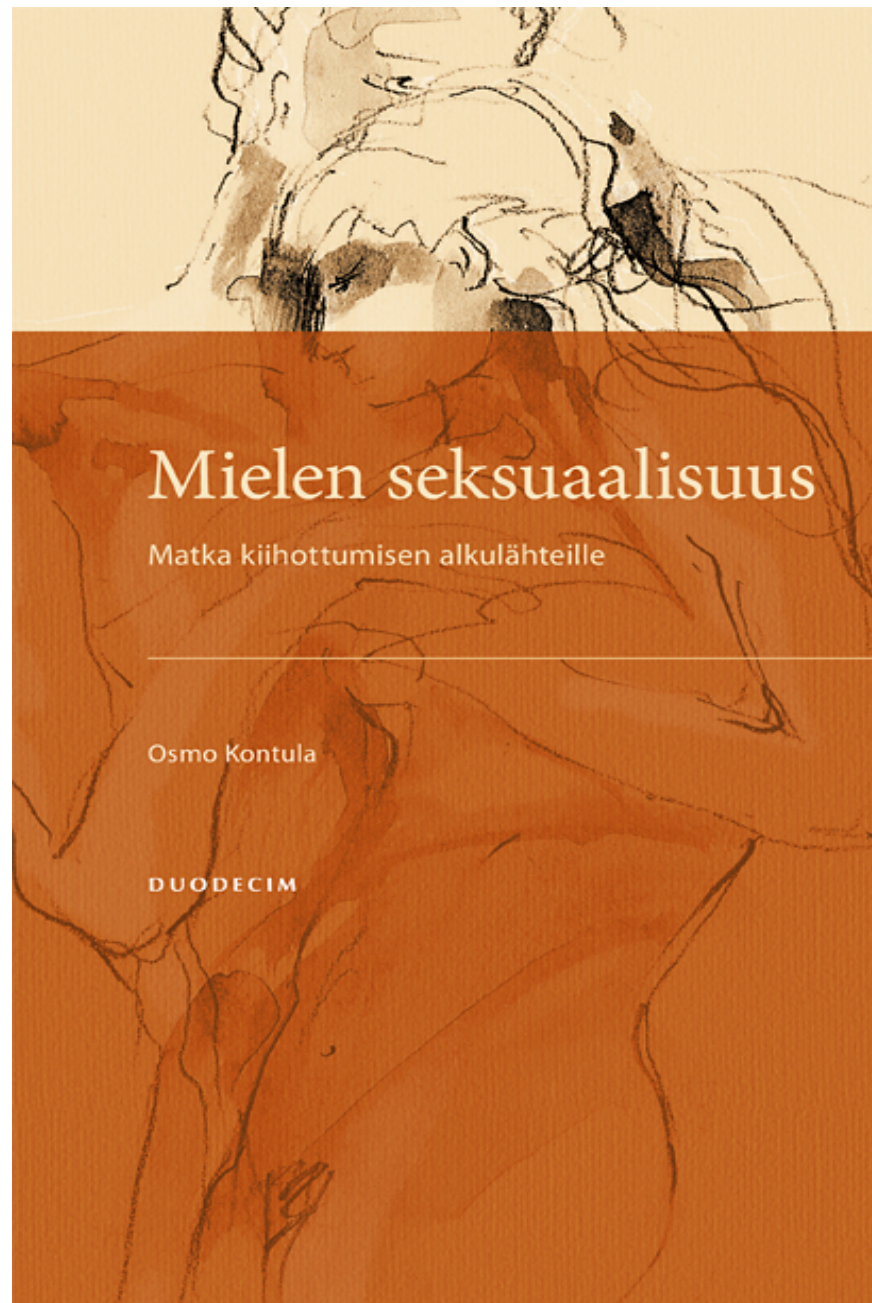
Mielen seksuaalisuus

– avain oman seksuaalisuuden
ymmärtämiseen

Osmo Kontula, tutkimusprofessori

Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto

President, The Society for the Scientific Study of Sexuality (SSSS)





Kirjan keskeisiä teemoja:

- Mitä on mielen seksuaalisuus?
- Seksuaalinen itsetutkistelu ja seksuaalikokemusten muistelu
- Eroottinen ja romanttinen mieli
- Eroottiset ja seksuaaliset huippukokemukset
- Seksuaalinen halu ja kiihottuminen
- Seksuaaliset mieltymykset, mielikuvat ja fantasiat minän psyykkisenä kuntouttamisena
- Seksuaalisuuden ydinasia
- Kielteisten tunteiden muuntaminen seksuaalifantasioiksi
- Miesten ja naisten seksuaalifantasiat
- Parinmuodostus seksuaalisena prosessina
- Halun ja intohimon ylläpitäminen pitkäaikaisessa suhteessa
- Upean seksin perusulottuvuudet
- Mielen seksuaalisuus voimavarana elämään



Mielen seksuaalisuus

- Mieli virittää seksuaalisen mielenkiinnon ja halun ja käynnistää seksuaalisen kiihottumisen prosessit.
 - Sekä tiedostamattomalla että tietoisella tasolla.
- Kunnollinen kiihottuminen takaa laadukkaita kokemuksia – siitä ei ole juurikaan puhuttu.
 - Haluammeko ja uskallammeko tutkia ja ymmärtää omien kiihottumistemme sisältöä ja tarkoitusta?
 - Kuinka kovasti ja miksi koetamme kontrolloida ja torjua omaa seksuaalista mieltämme?
- Voimme lisätä ymmärrystä omia seksuaalisia motiiveja kohtaan – eli miksi tietyt tilanteet, ihmiset ja mielikuvat viehättävät ja stimuloivat meitä niin vastustamattomasti.



Lapsuuden merkitys

- Miten on pidetty, hyväilty ja hoivattu lapsena.
- Miten lapsen seksuaalista uteliaisuutta on sallittu tai estetty – onko opetettu pelkäämään nautintoa.
- Miten on vaikuttanut kykyyn antaa ja vastaanottaa ihailua.
- Miten on kehittänyt käsitystä ja kokemusta kehon merkityksestä ja omasta arvokkuudesta eli seksuaalisesta itsetunnosta.
- Mitä kokemuksia on lapsuuden seksileikeistä.



EROOTTINEN MIELI

- Erotiikkaan sisältyy ihmisten välisen vetovoiman alkuperä.
- On matka unelmiin – unelma ja lupaus toivotusta läheisyydestä ja nautinnosta
- Sillä on yhteys seksuaalifantasioihin – se on kiihottumisen esileikki.
- Romanttinen rakkaus yhdistää halun seksiin ja halun kiintymyssuhteeseen
- On mahdollista rakentaa omaa eroottista itseluottamusta.



EROOTTINEN MIELI

- Eroottisuuden on sanottu tuovan henkisyiden seksuaalisuuteen.
 - Esteettisyys, eksotiikka, huumori ja tietoisuus läsnä olevasta seksuaalisuudesta.
 - Kumppanin tiedostaminen miehenä ja naisena ja seksuaalisena olentona.
- Antaa seksille merkityksen yhdistämällä intimitetin ja seksin toisiinsa.
 - Jopa halun toteuttamisen tiellä olevat esteet voivat tuntua eroottisilta.
- Saa rakastetun näyttämään idealisoidulta halun kohteelta ja täydelliseltä omien tarpeiden tyydyttäjältä.



Mistä halu saa alkunsa?

- Kokee itsensä hyväksytyksi, arvostetuksi ja halutuksi – omaa riittävän seksuaalisen itsetunnon.
- On tarpeeksi itsekäs.
- On aiempia hyviä kokemuksia.
- Kohtaa kiinnostavan kumppanin.
- On kyky tietoiseen ja aisteja hyödyntävään läsnäoloon ja riittävä vireystila.
- On seksuaalisia taitoja ja suorituskykyä
- On valmiutta altistua tilanteessa seksuaaliselle ärsykkeelle ja kiihottua siitä – se sopii omaan seksuaaliseen käsikirjoitukseen.



Kiihottuminen

- Kiihottua voi pelkästään ajattelemalla tai mentaalisten kuvien (fantasiat) avulla, mutta tavallisesti siihen tarvitaan jotakin aistien stimulaatiota.
- Kiihottuminen tapahtuu, kun toisen fyysiset piirteet vastaavat toivottua mielikuvaamme tai jos voimme toteuttaa fantasiamme.
- Ennen kiihottumista arvioimme kuinka hyvin potentiaalinen kumppani sopii siihen seksuaaliseen muistikuvaan tai fantasiaan, johon koitamme häntä sovittaa.
- Keskitymme siihen mitä haluamme ja kiihottumisen tunteen vahvistamiseen.
- Suurinta kiihottumista seuraava täyttymys tarjoaa tunteen omasta haluttavuudesta ja henkisestä vahvistumisesta – se lisää myös ehdotonta arvontoa kumppanille.



Kiihottumisen ydinteema

- Millaisilla mielikuvilla, tilanteilla ja ihmisillä saadaan hereille intensiivisemmät ja voimakkaimmat seksuaaliset reaktiot – tämä auttaa kumppanin valinnassa.
 - Aluksi ne ovat päiväunia ja fantasioita – ne ovat oikoteitä seksuaaliseen ydinteemaamme.
 - Oikoteitä voivat tarjota myös seksitarinat ja pornografia.
 - Ne yhdistyvät menneisyyden haasteisiin ja vaikeuksiin.
 - Kysymys on siitä kuinka muuntaa aiemmat täyttymättömät tunteet kiihottumiseksi ja nautinnoksi.
 - Sitä kautta luodaan mieltä kiihottavia käsikirjoituksia.
- Kun sille löytyy vastine reaali maailmassa, niin toteutuu seksuaalinen huippukokemus.



Seksuaalinen ydinteema

- Kehittyy vastineena varhaisen elämän haasteille ja mahdollisille konflikteille.
 - Tavoitteena vahvistaa omaa arvoa ja haluttavuutta.
 - Syvimmän halun tyydyttäminen vahvistaa itsetuntoa.
- Ydinteeman toteuttamisen esteet stimuloivat halua ja kiihottumista.
 - Tasapainoilu turvallisuuden ja vaaran välillä tuottaa kiihottumista – samoin suhteen kielletty luonne.
- Luo perustan seksuaaliselle käsikirjoitukselle.



Kaipausta kiihottumisen lähteenä

- Kaipausta edustaa tietynlaista fantasiaa ja romanssia toisesta.
- Se on kuin kuilu halun ja todellisuuden välillä – olemme ilman jotakin merkityksellistä
- Kiusoittelu uusintaa kaipausta – se on kiihottumisen aistillista rakentamista
- Yhdessä asuminen tekee kaipausta vaikeaksi.



Seksuaalifantasiat

- Monille ne ovat seksuaalisuuden salatuin osa.
- Niillä on erityinen ja myös hoidollinen tarkoitus – ne ovat kuin hyviä ystäviä.
 - Ne stimuloivat ja parantavat seksuaalisia tunteita.
 - Ongelmallisten kokemusten muuntamista vahvuudeksi, joista voi saada nautintoa.
- Ne voivat paljastaa syvimpiä toiveitamme ja haaveitamme – ne myös avaavat mahdollisuuksia kokea jotakin uutta.
 - Ne ovat mentaalisia seksuaalisia ärsykeitä ja ikkuna psyyken syvimpiin tasoihin.
- Ne voivat olla muisteluita tai kuvitelmia – yleisesti ne ovat mielikuvituksen toimintaa.
- Ne ovat mentaalisia mielikuvia, jotka ovat eroottisesti tai seksuaalisesti kiihottavia – niiden avulla myös tunnistetaan ympäristön vihjeitä seksuaalisiksi.



Seksuaalifantasiat

- Fantasian avulla voi kumota seksuaalista kiihottumista häiritseviä uskomuksia ja tunteita.
- Fantasia takaa turvallisen nautinnon.
 - Kukaan ei kärsi siitä, että olemme täysin kiihottuneita.
 - Voimme kiihottua olemalla itsekkäitä.
 - Voimme vapaasti tehdä kumppanistamme objektin.
- Fantasian ja kiihottumisen olennainen osa on samaistuminen ja identifikaatio – tunne ja idealisaatio sulautumisesta toisen kanssa.
- Häpeää voi työstää fantasioilla, joissa kumppani ei voi mitään sille, että haluaa itseä – tai hän on täysin hullaantunut vartalostamme.



Seksuaalifantasiat

- Suosittujen seksuaalifantasioiden valintaan vaikuttavat tunteet, joilla on yhteytensä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiin.
 - Syyllisyyttä lievitetään fantasioimalla useista samanaikaisista kumppaneista – tämä kompensoi heikkoa itsetuntoa, ja tunnetta että ei ansaitse tulla halutuksi ja rakastetuksi.
 - Hylätyksi tulemisen ja häpeän tunteita kompensoidaan fantasioimalla itsensä paljastelusta – tulemisesta näkyväksi.
 - Fetisseihin liittyvillä fantasioilla eliminoidaan kiihottumista estäviä syyllisyyksiä ja huolenaiheita.
 - Avuttomuuden ja voimattomuuden tunnetta ja huonoa itsetuntoa työestetään dominointifantasioilla – niissä mieli vapautuu avuttomuuden avulla – tuntee itsensä kyllin arvokkaaksi saamaan kaiken sen huomion.
 - Monet naiset pyrkivät irtautumaan tunteissaan syyllisyydestä ja vastuusta fantasioilla seksuaalisesta pakottamisesta tai raiskauksesta.



Seksuaalifantasiat

- Toimivat porttina tutkia ja ottaa haltuun omaa seksuaalisuuttaan vapaana tavanomaisista rajoituksista.
- Suosikkifantasiat tapahtuvat yleensä jossakin tutussa ympäristössä.
 - Parhaat seksuaalikokemukset tapahtuvat sen sijaan jossakin yllättävässä ympäristössä.
- Ne ovat sekoitus eläimellisyyttä, aistillisuutta ja lempeyttä.
- Fantasioiden keskiössä on oma vastustamattomuus ja rajaton valloituskyky.
 - Fantasioissa ilmenee se maskuliinisuuden ja feminiinisyiden ydin, jossa kumppanit tekevät mitä tahansa voidakseen koskettaa ja rakastella kanssamme.



Tyypillisiä seksuaalifantasioita

- Sovinnaiset intiimit mielikuvat rakastajista, jotka ovat tuttuja.
- Jännittävän seksuaalikokemuksen uudelleen lämmittely.
- Mielikuvat omasta vastustamattomuudesta ja viettelevistä seksuaalisista valtapeleistä.
- Mielikuvat ”kielleyistä” seksuaaliasioista.
- Alistumis-dominanssikohtaukset – voimankäyttö ja sadomasokismi.
- Kuvittelu seksistä jonkun muun kanssa rakastelun aikana.
- Miehet useammin tekemässä toiselle jotakin – naiset useammin tekemisen kohteina.



Parin intiimi ja seksuaalinen suhde

- Syvin parisuhteen solminnan motiivi.
- Eroottiset vetovoimat, kauneus, seksuaalinen läheisyys, halukkuus, intohimo, nautinto, hekuma.
- Kumppanin halukkuus, eroottisen kipinän säilyttäminen, seksuaalinen kyllästyminen, seksuaaliset ongelmat.



Intimiteetin ylläpito

- Esineellistämällä toisen tunnistaa halunsa kohteen itsestään erillisenä.
 - Sulautuminen ja samaistuminen kumppanin kanssa purkaa erillisyyttä.
 - Erillisuus mahdollistaa toisen kohtelun seksuaalisen objektina.
- Erillisyyden tunne mahdollistaa seksuaalisen suorasukaisuuden ja ”itsekkään” kiihottumisen.
 - Voi antautua kaikin voimin oman halun ja nautinnon vietäväksi.
 - Takaa maksimaalisen kiihottumisen.
- Mitä ”täydellisemmältä” kumppani itsestä tuntuu, sitä enemmän meidän oma seksuaalinen arvomme kasvaa.



Seksuaalisen viehätyksen säilyttäminen

- Kannattaa olla aktiivisesti vastaanottavainen ja avata innokkaasti silmät kumppanin kauneudelle.
- Toisilleen näkymättömät kumppanit eivät varmastikaan voi tuntua viehättäviltä. Eroottiset kumppanit osaavat katsella rakastaan yhä uudelleen uusin silmin.
- Seksuaalisen vireyden säilyttäminen edellyttää aktiivisuutta - viettelyn avulla voidaan lisätä toisen halua – joka on ensin herännyt itsessä. Viettelyn kohde tuntee itsensä hurmaavaksi.



Seksuaaliset huippukokemukset

- Kaikkein mukaansatempaavimmat kiihottumiset – niissä kaikki hetkeen liittyvät palaset ovat sopineet mielessä yhteen.
- Ihminen on tilanteessa täysin läsnä ja täysillä elossa.
- Koskettavat olemassaolomme ydintä – ovat itsensä toteuttamista parhaimmillaan.
- Virittyvät usein erityisten mieltymysten ja niiden esteiden vuorovaikutuksessa.
 - Tunteiden tasapainoilu luvassa olevan ekstaasin tai uhkaavan tuhon välillä.
 - Kieltojen rikkominen ja riskien kohtaaminen kiihottaa – saa tuntea itsensä ”tuhmaksi”.



Upeat seksuaalikokemukset

- Jännityksen ja intensiteetin kohottaminen aistillisen stimulaation avulla.
 - Keho ja kaikki aistit heräävät eloon – neutraalista tilasta syvään kiihottumiseen.
 - Täysin uppoutuneena ja keskittyneenä hetkeen – voimakas tunne.
 - Avoimena kokemaan ja valloittamaan jotakin uutta mistä itse tai kumppani on haaveillut.
 - Täydellisesti yhteen sopiva ajoitus ja rytmi – kuin olisi yhteisellä leikkikentällä.
 - Ajan merkityksen ja ajantajun katoaminen.
 - Omien rajojen ylittäminen – kuin siirtyminen tietoisuuden toiselle tasolle.



Mielen seksuaalisuus voimavarana

- Mitä me pelkäämme, jos paljastamme seksuaalisen ytimemme kumppanillemme?
 - Suhteen tulisi olla avoin ovi tuntemattomaan.
- Hyvä parisuhde on intimitietin kultivointia, joka kuitenkin kunnioittaa yksityisyyttä.
 - Erillisyyks ja läsnäolo vaihtelevat.
- Seksuaalinen mieli on kyvykäs luomaan kiihottavia hetkiä.
 - Ennakointi, kaipaaminen, odottelu.
 - Seksuaalisuus muuttuu vaikuttavaksi mielikuvituksen avulla.
- Viettely on keskeinen suhdetaito.
 - Se lisää halua ja kiihottumista ja virittää yhteisiä unelmia.
 - Kerro kumppanillesi kuinka ainutlaatuinen hän on.



Parisuhteen solmiminen on ihmiselämän tärkeimpiä ja odotetuimpia käännekohtia. Siihen ladataan paljon toiveita ja unelmia. Uskomme, että suhteemme täyttää toiveemme ja että kumppanimme tekee meidät onnelliseksi. Parisuhde voikin tarjota onnea ja kaikkein parhaimman tuen elämän erilaisissa myrskyissä, mutta se voi olla myös iso syyppää stressaavalle ja ahdistavalle elämälle.

Tässä Perhebarometrissa on selvitetty mitkä ovat suomalaisten parisuhteiden erityisiä vahvuuksia, jotka motivoivat meidät jatkamaan suhdetta ja ponnistelemaan sen hyvinvoinnin ja onnen puolesta. Toiseksi on tutkittu sitä mitkä asiat aiheuttavat parisuhteissa eniten ristiriitoja ja saavat ajattelemaan eroamista. Kolmanneksi on tutkittu niitä prosesseja ja erilaisia syitä, jotka ovat johtaneet eroamiseen. Erojen syyt osoittautuvat paljon monipuolisemmiksi kuin mitä parisuhteissa elävät ihmiset saattavat kuvitella.

Tutkimukseen poimittiin Väestötietokeskuksesta vuonna 2005 avio- tai avoliiton solmineita. Siihen vastasi yli 3000 keski-ikäistä naista ja miestä. Heistä noin puolet jatkoi vuonna 2005 alkanutta suhdettaan ja loput olivat siitä eronneet. Tutkimus on osittain seuranta aiempaan Perhebarometriin vuodelta 2003. Tämän tutkimuksen uusiksi kohderyhmiksi poimittiin avoliittolaiset ja avoeronneet sekä laaja otanta ruotsinkielisten välisistä avioliitoista ja avioeroista. Mukana on myös henkilökohtaisia haastatteluja nuorena eron kokeneista. Tämä on ensimmäinen kerta kun tutkitaan avoeroja ja etsitään selityksiä ruotsinkielisten avioliittojen poikkeuksellisen hyvälle onnistumiselle. Tulokset ovat varmasti kiinnostavia kaikille, jotka ovat halukkaista pohtimaan syvällisemmin myös omaa parisuhdettaan.

Väestöliitto
Kalevankatu 16
00100 HELSINKI
www.vaestoliitto.fi

IISBN 978-952-226-135-9 (painettu)
ISBN 978-952-226-136-6 (pdf)



Osmo Kontula • Yhdessä vai erikseen? • Perhebarometri 2013



Osmo Kontula

Yhdessä vai erikseen?

Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista,
ristiriidoista ja erojen syistä

Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E 47/2013