

## Onnellisia tarinoita seksistä

Susanna Ruuhilahti

### Olipa kerran....

Kaksi henkilöä, jotka tapasivat joskus jossakin. He olivat taustoiltaan erilaisia. He molemmat opiskelivat ja ikäeroa heillä oli jonkin verran. Jo ensi kohtaamisella heidän välillään oli valtavaa vetovoimaa. Asiat kulkivat onnellisesti erilaisina päivinä erilaisin tavoin. Jossain kohtaa tapaamisensa jälkeen he päättivät harrastaa seksiä yhdessä ensimmäistä kertaa.

Voi olla, että se oli jo heti tapaamisen jälkeen tai pitkän seurustelun jälkeen. Siitäkin kerrotaan erilaisia tarinoita. Yhteistä erilaisille tarinoille näistä kahdesta on kuitenkin se, että kummankin tiedetään miettineen ennen yhteistä seksiä, miltä se tuntuisi ja miten hetki sujuisi. Molemmat toivoivat onnentäyteistä hetkeä, kohdatessa sopivia sanoja. He myös tiesivät mitä eivät haluaisi kuulla seistessään alastomina toisiaan silmiin katsoen.

Jossakin kohtaa tarinaa on erityinen kohta, jossa toinen näistä kahdesta kuvailee jälkeensä toiselle kokemustaan ja sitä miksi se tuntui erityisen hyvältä.

*"Kosketin ihoasi huokausten paetessa huuliltasi. Sinä makasit alastomana sängyllä antaen minulle vapauden koskettaa sinua, sillä tiesit voivasi luottaa minuun."* (Frank TC).

Tarinassa ja heidän onnellisessa seksissään oli monenlaisia käännteitä ja loputkin ovat olleet erilaisia. Kuten tarinoilla on tapana, ne muuttuvat kertojiansa mukana. Ehkä he elivät elämänsä onnellisina loppuun asti, ehkä he kohtasivat vaikeuksia ja jossain vaiheessa heidän yhteinen elonsa päättyi. Tällä kertaa tarina kertoi eräästä heidän onnellisesta kokemuksestaan.

*"M ottaa Kaarinasta kiinni, kantaa tätä kaikellaan kun väistämätön tulee, antautumisten, irti päästämisten loputon sukkula, se on kierre ja ravistus joka heittää irti päästäneet lihat, mielet, sydämet ja pudottaa ne samettiseen tyhjyyteen. Ei ole jäljellä mitään, mitään, ei mitään muuta kuin onnelliseksi lämmitetty liha, villin eläimen huuto suureen tuntemattomaan."* (Krista)

Tässä tekstissä käsitellään tarinan mahdollisuuksia tukea seksuaalikasvatustyötä. Nektaria ry on koulutuksissaan ja seksuaalikasvatuksellisissa prosesseissaan ohjannut yhteisten tarinoiden rakentamista useille sadoille aikuisille ja nuorille muun muassa seksiin liittyen. tarinat seksuaalikasvatuksen metodina mahdollistavat etääntymistä, itsestä oppimista ja yhdenvertaisuuden lisääntymistä. Tarinoiden avulla voidaan tuoda näkyviin myyttejä ja normatiivisia oletuksia, joita meillä on seksuaalisuuteen ja sukupuoliin liittyen. Keskeisinä tekijöinä hyviin seksikokemuksiin, hyvinvoivaan seksuaalisuuteen, ihmissuhteisiin ja hyvinvoinnin kokemuksiin ylipäätään keskeisinä tekijöinä pidetään kykyä empatiaan ja mentalisaatioon (kyky nähdä itsensä ja toinen olentoina, joilla on omat halunsa, uskomuksensa ja päämääränsä). Näitä taitoja voidaan tarinoiden keinoin vahvistaa.

Tämä teksti on alun perin julkaistu Nektaria ry:n sivuilla maailman seksuaaliterveyden edistämisen päivänä 04.09.2012. Teksti mukailee NACS-konferenssissa Susanna Ruuhilahden ja Juha Kilpiän puheenvuoroa Onnellisista seksitarinoista seksuaalikasvatuksen tukena (7.10.2012, Valkoinen Sali, Helsinki).

Kirjoituksessa käytetyt lainaukset ovat *Onnellisia tarinoita seksistä* kirjan tarinoista, joka on aikuisille tarkoitettu satukirja. Kirja on Nektaria ry:n tuottama, johon halukkaat ovat voineet kirjoittaa tarinoitaan muiden luettaviksi. Tarinoita ovat kirjoittaneet 19-70 –vuotiaat henkilöt. Tarinoita pyydettiin kirjoittamaan facebook- viesteillä. Kirjalla Nektaria ry haluaa nostaa esille onnellisia tarinoita seksistä, jotta voisimme kokea onnea ja iloa seksin äärellä.

### **Tarinan voima – mahdollisuus löytää uusi tapa ajatella asioita**

*”Olin ostanut intuition johdattamana itselleni pitsein koristellun baby doll –yöasun. Mieleeni jäi pysyvä muisto siitä miten hän ilahtui nähdessään minut se ylläni.”  
(Baby Doll)*

Ihminen on aikojen alusta asti kertonut tarinoita. Tarinat jäsentävät elämää ja tuovat esille merkityksellisiä ilmiöitä niin yksilön kuin yhteisön tasolla. Jokaista tarinaa tai kertomusta yhdistää ainakin se, että sillä on kertoja tai kertojia sekä kuuntelijoita, lukijoita tai katsojia. Tarina kertoo jotakin jostakin aiheesta ja se liittyy johonkin aihepiiriin. Ihmisen elämäkin on eräänlainen kertomus. Kerromme tarinaa itsestämme ja muut muodostavat meistä omanlaistaan tarinaa erilaisista näkökulmista käsin. Koemme jotakin, jonka haluamme syystä taikka toisesta jakaa. Jotkin asiat puolestaan jäävät unohduksiin eivätkä tule kerrotuiksi. Jotkin tarinat haluamme salata emmekä kertoa niitä muille.

Tarinoiden kokemuksellisuuden hyödyntäminen seksuaalikasvatuksessa tarjoaa monia mahdollisuuksia käsitellä erilaisia teemoja, kasvaa ihmisinä ja seksuaalisina olentoina. Tarinat auttavat meitä oppimaan itsestämme, omista tavoistamme, muista, maailmasta ja kulttuuristamme avaten meille erilaisia näkökulmia näihin. Tarinat mahdollistavat omien kokemusten suhteuttamista toisten kokemuksiin ja kertomuksiin. Voimme oppia ymmärtämään erilaisia kokemuksia ja hahmottamaan sitä, ettei erilaisuus ole uhka. Tarinoiden avulla voimme oppia tavoista, kulttuureista ja normeista, joita meillä on.

*”Voin aloittaa uudelleen tanssin, jossa kokeilen kaikkea oppimaani. Voin tanssia yksin tai kumppanin kanssa – toisinaan seksuaalinen kokemus on huikaiseva...”  
(Reiki)*

Tarinat tarjoavat mahdollisuuden hahmottaa todellisuutta ja seksuaalisuuden moninaisuutta sekä edistävät kykyä elää tämän todellisuuden kanssa vahvistaen jokaisen omanarvontuntoa ja itsetuntemusta. Tarinoiden avulla seksuaalikasvattaja voi saada tietoa siitä, mitä kasvajan mielessä liikkuu ja millaisiin kysymyksiin tai tilanteisiin hän kenties kaipaisi vastauksia ja apua.

Nektaria ry:n Kihinäkysely on yksi esimerkki tarinallisuuden hyödyntämisestä seksuaalikasvatuksen suunnittelemiseksi. Yksi kyselykaavakkeen kohdista pyytää nuorta

kirjoittamaan jonkinlaisen tarinan tai kuvauksen tilanteesta, johon vastaajan ikäinen nuori voisi joutua elämässään kaivaten apua ja tukea.

Näistä tarinoista saa paljon viitettä siitä, mitä nuorten elämässä on meneillään tai millaisia asioita he pohtivat ja kokevat haastavina. Seksuaalikasvatuksella voidaan vastata tällöin nuorten täsmätarpeisiin seksuaaliteemojen käsittelyn osalta. Myös nuorten lehtiin ja chat-palstoille lähettämät kysymykset avaavat moninaisen näkökulman nuorten maailmaan seksuaali- ja sukupuoliteemoissa.

Kun tarina muodostaa pohjaa keskustelulle, ei kyseessä ole kukaan tietty henkilö vaan teema etäännyttävä itsestä riittävän kauas eikä tällöin paikalla olevan nuoren oma elämä tai sen haasteet paljastu muille ryhmässä olijoille vaan voidaan käsitellä todellisia aiheita osoittamatta niitä kenenkään paikalla olijan tilanteiksi. Tällöin on myös mahdollista rakentaa tilanteille erilaisia ratkaisuja ja pohtia mitä erilaisista valinnoista voisi seurata. Tarinoita voidaan mukailla, muuttaa ja työstää erilaiseksi tarpeen mukaan. Tarinoiden avulla voidaan aloittaa tilanteet uudestaan ja etsiä sopivaa päätöstä tarinalle oman mielen mukaan.

Tarinoissa merkityksellistä ei ole vain se mitä tapahtuu vaan miten ne koetaan, mitä ajatellaan ja millaisia tunteita tarina herättää. Tarinat mahdollistavat keskustelulle avautumista, monenlaisten lopputulemien tai ajatelmien syntymistä, keskustelua ja pohdintaa. Tarinat saavat meissä aikaan aistimuksia, kun mielikuvitus alkaa kehittää mieleen kuvia: aistimme tarinaa myös näkyinä, hajuina, ääninä.

*”Meillä on sumun verran aikaa rakastella, helliä, tuoksahdella, sormeilla ja suudella toistemme ulko- ja sisätilaa.” (Hertta)*

Narratiivinen mielikuvitus mahdollistaa, että voimme kokea tarinan hahmoja kohtaan empatiaa. Tarinoiden myötä voimme havaita erilaisia tapoja olla olemassa ja se mahdollistaa osaltaan omassa elämässä uudenlaiselle tavoille olla olemassa (Kearney 2002).

### **Hyvä tarina mahdollistaa elämyksiä ja monia tunteita**

Tarinoiden synnyttäminen edellyttää ihmiseltä mielikuvitusta ja järjestelmällisyyttä. Kertomiseen tarvitaan myös kieli, jolla kuvata tarinaamme. Kielemme rakentaa käsityksiämme seksuaalisuudesta ja seksistä toisaalta mahdollistaen uutta toisaalta kertoen millaisia käsityksiä ja ajatuksia meillä seksuaalisuuteen liittyen on. Kieli ei koskaan täysin pysty kuvaamaan seksuaalisuutta tai seksiä vaan osa jää aina mystiseksi, käsitteiden ulkopuolelle, koska seksuaalisuus on jokaisella ihmisellä ainutkertainen.

Onnellisten seksitarinoiden synnyttäminen yhdessä kasvajien kanssa on yleensä onnellista ja ajatuksia herättävää. Tarinoiden taianomaisuus tulee liki. Kun tarina alkaa, haluamme kuulla tai muodostaa tarinalle myös keskikohdan ja lopun.

*”Käännän sinut alleni ja tartun käsiisi. Katson sinua vaativan vakavasti ja tiedät mitä tahdon - Nautintoa, Onnea, Hurmosta.”(Haave)*

Kasvaminen ja oppiminen ovat aina jollain tapaa yksilöllisten ja yhteisöllisten tarinoiden konstruointia ja uudelleenkonstruointia. Ihmisellä on tarve löytää itsensä; tietää kuka hän on ja mikä on hänen elämänsä tarkoitus. Kun ihminen pysähtyy pohtimaan itseään, omia arvojaan, asenteitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan hän tavallaan rakentaa itselleen sisäistä tarinaa. Tämä tarina syntyy mielensisäisistä prosesseista. Tarinaa rakentamalla ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta myös seksuaalisuuden suhteen. Kertoessaan tarinaansa ihminen saa aikaan sosiaalisia vaikutuksia, jakaa kokemuksiaan ja saa kenties ajatuksilleen sosiaalista vahvistusta. Tarinankerronta tarjoaa tilaa myös reflektoinnille.

Tarinoiden, jotka voivat olla myös ihmisten kuvauksia omakohtaisista kokemuksista, auttavat erikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissaan näkemään, etteivät he ole tuntojensa tai kokemustensa kanssa yksin. Tarinoiden avulla avautuu maailma, jossa muutkin kokevat erilaisia asioita ja tapahtumia tai asioita, jotka ovat täsmälleen omiemme kaltaisia. Tarinoiden avulla voimme ymmärtää kokonaisuuksia, mutta tarina mahdollistaa myös kokonaisuuden purkamisen osiin.

Tarina voi saada itkemään, nauramaan, haluamaan tai nauttimaan. Lopputuloksena tarinasta voi oppia jotakin, kenties elämästä tai itsestään. Ehkä löytää uuden tavan ajatella asioita, uuden hahmon tai asenteen, jota käyttää (Vogler, 2007).

*”Ja mitä opin? Itsestäni... ehkä senkin, että jotenkin rituaalisesti suunniteltu ja toteutettu halu kiehtoo minua. Opin, että molemminpuolinen kunnioitus on rakkauden sukulainen. Taitava rakastaja, joka noudattaa yhteistä suunnitelmaa, saa sopimuksesta tuottaa minulle kipua, mikäli itse siihen suostun. Opin sanomaan kyllä. Opin sanomaan myös ei. En halunnut kaikkea. Osallistuin vain hyppyselliseen siitä, mitä tämä mies tiesi, oli kokeillut ja harrasti.” (Raku)*

### **Tarina mahdollistaa ymmärrystä jokaisen ainutlaatuisuuteen ja erilaisuuteen**

Tarinoissa on aina näkökulma hyvyyteen, oikeudenmukaisuuteen, hyvään, sallittuun. Tämän huomion avulla voi pysähtyä pohtimaan millaista tarinaa seksuaalikasvatus kertoo seksistä, rakkaudesta, onnellisuudesta, seksuaalisuudesta ja sukupuolista. Mistä me kerromme nuorille ja miksi? Millaisia arvoja ja totuuksia välitämme kertomuksissamme eteenpäin? *Jos meidän tulee tarinaan paneutuessamme turvata tietty käsitys hyvästä, voimme samalla menettää mahdollisuuden ymmärtää millaista on olla joku toinen maailmassa, joka pitää häntä pahana tai vääränlaisena* (Dooley, 2007).

*”Voiko hautausmaalla rakastella? Voi.” (Dea)*

Tärkein kertomusten tehtävä Dooleyn (2007) mukaan on se, että kertomus mahdollistaa meille pääsyn toisen pään sisälle ja tämä toinen saattaa olla inhoamamme ja halveksumamme henkilö. Tarkoituksena ei ole tällöin määrittää missä määrin nämä toiset ovat moraalisesti epäluotettavia vaan tulla tutuksi toisen maailman kanssa ja ymmärtää heidän näkökulmaansa ja toimintaansa. Jo pelkästään se, että ymmärrämme toisen pelkoja, voi riittää herättämään sympatiaa. Kun tajumme, että se mitä kutsumme hyväksi elämäksi on vain yksi versio siitä, ymmärrämme myös

sen, että moraalisen tietoisuutemme määrittää se, missä määrin olemme valmiit hyväksymään tuntematonta. (Dooley, 2007)

*”Todellinen kohtaaminen pillun kanssa - oman tai toisen naisen - ja sen katseeseen syventyminen, on totisesti pyhä kokemus.” Magdalena*

### **Mielikuvitus yhdistää meidät muihin ja tekee meistä vähemmän itsekeskeisiä**

Mielikuvitus voidaan määritellä monin tavoin. Mielikuvitus on muun muassa kykyä tuoda mieleen asioita, jotka eivät ole olemassa tai läsnä. Se on myös kykyä aistia ja lumoutua kuvitelmista, haaveista sekä tarinoista. Dooleyn (2007) mukaan ihminen tarvitsee mielikuvituskykyään päästäkseen yhteyteen muiden ihmisten kanssa ja voidakseen olla vähemmän itsekeskeinen. Mielikuvituksen avulla ulottuvillamme on erilaisia ihmisenä elämisen tapoja. Myös seksuaalisuuden ilmentämiseen tarvitsemme mielikuvitusta. *Ihmisellä on kyky muodostaa mieleensä kuva jostakin asiasta tai jostakusta ihmisestä, jota hän haluaa, mutta jota hänellä ei vielä ole. Tai sitten jotain ihmisestä ei ole olemassa sillä tavalla kuin mitä itse haluaisi tai niin usein kuin haluaisi. Tämä kyky kehittyy meille pian syntymän jälkeen ja jää pysyväksi. Kun kaipaamme jotakin ihmistä, todellisuus hänen poissaolostaan tai tavoittamattomuudestaan muodostaa esteen, jonka voi pyrkiä ylittämään muistelulla tai fantasiailla.* (Kontula. 2012)

*”Menee pitkään ennen kuin ajattelen tuntematonta uudelleen. Eräänä päivänä, yksin ollessani, itseäni hyväillessäni hän tulee mieleen.” (Atra)*

Tolkienin (2008) mukaan fantasiassa kyse on taiteesta. Hän on havainnut, että harva onnistuu sitä luomaan, mutta siinä onnistuessaan tarinankerronta on tehokkaimmassa muodossaan. Fantasiassa on kyse ihmiselle luonnollisesta toiminnasta, joka ei uhkaa järkeä eikä hämää havaintokykyä vaan päinvastoin (Tolkien, 2008). Seksuaalisuuteen ja seksiin liittyen fantasioidilla on siis tärkeä tehtävänsä. *Fantasioilla on tärkeä tehtävänsä seksuaalisen halun herättäjänä, ylläpitäjänä, kiihottajana ja piristävänä eroottisena haaveiluna. Toisinaan ne ilmaisevat seksuaalista tarvetta ja kaipuuta, toisinaan ne taas lämmittävät jo syttynyttä halua tai auttavat kiihottumaan laukeamiseen saakka. Fantasia voi olla myös hetken viihdyke arjen harmaudessa.* (Kontula, 2012.)

*”Kumarrun paisuvaisillesi, olet niin tiivis ja täynnä. Olet täynnä tuoksuja ja makuja. Maistut kirsikalle ja vadelmani sekoittuu siihen. Teemme yhdessä marjasosetta, joka on tarkoitettu aikuisille, taantuneille, leikkiville ja hampaattomille.”(Marja ja Terttu)*

### **Nuoret, seksi ja tarinat – mikä tekee seksistä hyvää**

Keskustelemalla seksistä ja luomalla yhteisöllisiä tarinoita kasvatustilanteessa olevien kanssa, voidaan tehdä näkyväksi piilossa olevia myyttejä, jotka ohjaavat ajatuksiamme, työtämme ja elämäämme. Puheet ja tarinat eivät välttämättä toimi hyvinvoinnin edistäjinä, ellei näiden sisältöön kiinnitetä erityistä huomiota. Puheillamme seksistä, seksuaalisuudesta tai sukupuolista saatamme myös sulkea ulkopuolelle läsnäolijoita heitä marginalisoiden. Melko usein seksuaalikasvatuksen seksiosio käsittelee vain heteroseksistä. Esimerkiksi raskauden ja seksitautien ehkäisystä puhuttaessa saavat ei-heteroseksuaalit harvoin ohjausta.

Nostamalla esiin moninaisia tapoja harrastaa seksiä ja tapoja suojautua seksitaudeilta, voisimme edistää kaikkien ihmisten hyvinvointia ja seksuaaliterveyttä. Voidaksemme ottaa huomioon ihmisten moninaisia seksitapoja ja erilaisuuksia seksisäkin tarvitaan monenlaisia tarinoita ja moniäänistä puhetta. Myös tarinat, jotka kulkevat puheissamme ”rivien välissä”, saattavat saada nuoren kokemaan, ettei hänellä ole tilaa olla olemassa omanlaisenaan.

*”Olet silittänyt arpiani, olet hellinyt hyväksynnälläsi. Olemme naineet eteisen kaappia vasten pikaisesti ja hyväilleet toisemme taivasiin lempeissä lakanoissa. Olen katsonut sinua silmiin ja uskaltanut tulla katseesi alla.” (Murretut muurit)*

Mikä tekee seksistä hyvää –kysymyksen pohdinta ja hyvästä seksistä tarinointi yhdessä nuorten kanssa tuottaa paljon keskustelua ja avaa ymmärrystä myös siitä, milloin ns. seksi ei olekaan seksiä vaan jopa väkivaltaa. Kasvajien kanssa saa pohtia yhdessä monenlaisia kysymyksiä, jos avautuu heidän kanssaan dialogiin: Onko olemassa huonoa seksiä? Millaista se olisi? Jos ei halua seksiä, mutta suostuu kuitenkin, onko kyseessä seksi vaiko jotakin muuta? Voiko seksiä harrastaa yksin tai useamman kanssa? Mikä kaikki voi olla seksiä? Minkä ikäisenä ihmiset oikeastaan seksivät ensi kertaa? Mitä eroa on rakastelulla, panolla, seksillä tai naimisella? Milloin seksistä tulee seksiä ja mikä tekee seksistä hyvää?

*”Tämä on kertomus siitä, kuinka jo ensimmäinen rakastelukerta uuden ihmisen kanssa voi tuntua samanaikaisesti kiihkeältä, jännittävältä, onnelliselta ja turvalliselta.” (Yö treenikämpällä)*

Pia Suvivuon (2010) väitöskirjan mukaan riskiryhmään kuuluvat nuoret tarvitsevat tunneharjoittelua, joka mahdollistuu ainakin osittain erilaisten tarinoiden avulla. Tarinat mahdollistavat meille pääsyn sellaisiin tilanteisiin, jotka olisivat meille muutoin vieraita. Samalla mielikuvituksemme kehittyy ja mielikuvituksen hyödyntäminen mahdollistaa mentalisaatiokyvyn vahvistumista. Tällöin pystymme ymmärtämään erilaisia ja toisten itsestämme eriäviä mielentiloja ja havaitsemme toiveiden ja uskomusten olemassa olon. Näin osaamme ennakoida omaa ja toisten reagoitua ja toimintaa. Mentalisaatiokykyä pidetäänkin yhtenä psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivistä. (Larmo, 2010). Suvivuon väitöskirjan mukaan hänen haastattelemlaan nuorilla oli olemassa scriptejä seksiin liittyen, joiden mukaan he toimivat.

Yhteisten tarinoiden rakentamisen keinoin voitaisiin kenties osoittaa, että syntymässä olevassa tarinassa on olemassa ennakoivia elementtejä, joista voisi päätellä millainen scripti tarinaa ohjaa. Tällöin voitaisiin yhdessä miettiä miten ja missä kohdin tarinan henkilöt voisivat tarvittaessa toimia toisenlaisen scriptin mukaan edistääkseen hyvinvointiaan ja terveyttään.

*”Seuraavaksi tulet mieleeni, sinä, jota rakastin. Sinun kanssasi tein seksiä mielelläni.” (Hiljaisuus)*

Kertomalla tarinoita, jotka avaavat mahdollisuuden moninaisuudelle, voidaan luoda onnellisia ja hyviä kokemuksia olemassa olevaksi sekä luoda raameja ”hyvälle” ja itselle sopivalle tavalle nauttia seksistä kuten myös sille, mitä ei haluaisi kokea, mitä ei halua. Synnyttämällä kertomuksia hyvistä seksikokemuksista, voidaan tuottaa lukijassa ja kuulijassa kokemuksia,

ajatuksia sekä pohdintoja omasta itsestä. Kertomukset kutsuvat myös pohtimaan omia seksikokemuksia ja sitä millaista seksiä haluaisi.

Jos seksuaaliterveyden ja seksuaalisen hyvinvoinnin edistäminen on seksuaalikasvatuksen päätehtäviä, on ennen seksuaalikasvatukseen ryhtymistä huomioitava mm. WHO:n määritelmä seksuaaliterveydestä. Määritelmää mukaellen seksuaalikasvatuksella tulisi tukea ja kannustaa kasvajia ymmärtämään oma seksuaalisuus tärkeänä ja positiivisena, kunnioittamisen arvoisena osana itseä. Seksistä tulisi puhua nautinnollisenakin kokemuksena keskittäen voimavaroja turvallisuuden ja luottamuksen ympärille. Douglas B. Kirbyn (2009) mukaan seksuaalikasvatuksessa tulisi opettaa kasvajia määrittelemään mitä he haluavat ja mitä eivät halua ja millaisissa tilanteissa ja keiden kanssa. Tämän lisäksi Kirbyn mukaan nuorten tulisi oppia ottamaan kantaa haluamisiinsa ja ei-haluamisiinsa sekä kehittää taitojaan tuottaa mielihyvää myös kumppanilleen. Jos ei saa tilaisuutta pohtia asioita itsekseen ja yhdessä toisten kanssa, voiko tietää ja oppia määrittelemään, mitä voisi haluta tai ei missään nimessä haluaisi, jos ei ole tietoa ja ymmärrystä vaihtoehtoista ja mahdollisuuksista? Ovatko ehkäisyvälineet ja seksin liittyvät riskit riittävät teemat seksin käsittelyyn? Opitaanko niiden avulla hyvän seksuaaliterveyden edistämisen eetos?

*”Kierreportaista kuuluva askel on vahva ja määrätietoinen. Askel sanoo: minä tulen ja pyyhin pölysi pois. Apua, mitä minä oikein kuvittelen. Olen siis tulossa hulluksi kosketuksen puutteesta. Kuinka monta niitä portaita onkaan, että tulet lähelleni ja heilautat pölyhuiskuasi siten, että pöly simpukassani, pöly aarteissani, pöly puutarhassani on ikuisiksi ajoiksi poispyyhitty. Tulen siis hulluksi.” (Pölyhuisku)*

Seksuaalikasvatuksen tulisi entistä useammin tiedon lisäksi tarjota mahdollisuutta pohtia omaa seksuaalisuutta, mahdollisuutta nähdä itsensä arvokkaana ja rakkauden arvoisena, jotta kasvaja voisi esimerkiksi seksuaaliviriteisissä tilanteissa sanoa ”Kyllä kiitos, haluan seksiä kanssasi” tai ”Ei kiitos, en halua seksiä juuri nyt”. Tarinoiden avulla voitaisiin harjoitella myös pettymyksistä selviytymistä, jonka toisen kieltävä vastaus seksiin liittyen saa aikaan. Tarinoiden avaavat tilaa pohtia mitä tilanteessa tapahtuu ja mitä kieltäytyminen oikeastaan tarkoittaa ja merkitsee. Ehkä todellisessa tilanteessa torjutuksi tulemisen jälkeen kykenisi paremmin käsittelemään pettymyksen tunteitaan ja ymmärtämään, että kieltäytymisen voi nähdä myös arvostuksen ja luottamuksen osoituksena, jos asioista olisi yhdessä etukäteen keskusteltu.

*”Onnellisinta seksuaalisissa kokemuksissa saattaa olla se, että ylipäänsä on mahdollisuus seksuaalisiin kokemuksiin yhdessä ja yksin tai ainakin yksin.” (Nyt)*

Hyvinvoiva ja itsestään pitävä henkilö syyllistyy harvoin pakottamiseen, syrjimiseen tai väkivaltaiseen käytökseen. Omissa nahoissaan viihtyvä haluaa pitää huolta itsestään ja tunnistaa tilanteita, joissa vaaramomentti voisi olla olemassa. Toisaalta tällöin on mahdollista ja luvallista hakea apua, neuvoja ja tukea, mikäli kaikki ei menekään kuten olisi toivonut. Moni nuori on valmis ja halukas keskustelemaan ja pohtimaan asioita yhdessä aikuisen kanssa, mutta onko meillä aikuisilla kykyä ja taitoa puhua seksuaalisuudesta, sukupuolesta siten, että todella edistäisimme seksuaaliterveyttä?

## Hyvät seksikokemukset ovat tärkeitä

Tutkimukset osoittavat hyvän seksin ennustavan onnellisuutta. Esimerkiksi kansainvälisessä tutkimuksessa, *A Cross-National Study of Subjective Sexual Well-Being Among Older Women and Men: Findings From the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors (2006)*, jossa selvitettiin keski-ikäisten ja sitä vanhempien naisten ja miesten subjektiivista kokemusta seksuaalisesta hyvinvoinnista. Seksuaalista hyvinvointia ennustivat fyysinen ja psyykinen terveys, ihmissuhteet ja seksi. Nämä tulokset pysyivät samoina kulttuurisista eroista huolimatta. Seksuaalinen hyvinvointi korreloi tämän tutkimuksen mukaan sekä miehillä että naisilla onnellisuuden kokemuksen kanssa.

Tulevaisuudessa voidaan kenties lisätä hyvinvointia ja vähentää aikuisten seksiongelmiä, kun nuorten kanssa keskustellaan seksuaalisuudesta ja onnellisesta seksistä. Hyväksitty seksuaalisuus edistää mielenterveyttä, onnellisuutta, hyvinvointia ja tukee ihmissuhteiden onnistumista ja hyväksittyä minuutta. Hyvin toteutuneella seksuaalikasvatuksella voisi olla myönteistä vaikutusta myös seniori-ikäisten seksuaaliseen hyvinvointiin.

Terveystiedon eetoksen mukaisesti seksuaalikasvatuksessa tulisi tarkastella seksiä monipuolisesti ja hyvinvoinnin edistämiseen huomiota kiinnittäen. Lasse Kannaksen (2007) mukaan terveystiedon oppiaineena tulisi virittää (motivoida ottamaan tietoa vastaan ja omaksua se osaksi omaa elämää), edistää muutosta kohti parempaa terveyttä ja hyvinvointia sekä sivistää (eli tarjota asianmukaista ja ajantasaista tietoa) samalla tukien nuoren mielenterveyttä.

Seksuaali- ja ihmissuhdekasvatukseen kaivataan positiivisia näkökulmia ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyen monissa maissa. Esimerkiksi *Enhancing Sexual Wellbeing in Scotland – A Sexual Health And Relationships Strategy* – julkaisussa koulujen henkilökunnan toivotaan pohtivan omia asenteitaan, haastavan olettamiaan ja edistävän hyvinvointia esimerkiksi puuttamalla kiusaamiseen, jota kouluissa esiintyy seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyen. Tarvitaankin ammattilaisten täydennyskoulutusta myös seksuaalikasvatuksessa, joka mahdollistaa oman itsen, omien asenteiden ja arvojen ja ohjaustapojen pohdintaa seksuaali- ja sukupuolikysymyksissä. Tarinoiden avulla voidaan herättää prosessointia ja reflektiota myös aikuisissa. tarinat auttavat kohtaamaan omia kipupisteitäkin, kun niistä on mahdollista etäännyä ja tarkastella turvallisen etäisyyden päästä.

*”Minulle on kuitenkin tärkeää, että kumpikin osapuoli tuntee olevansa haluttu ja rakastettu juuri sellaisena kuin on.” (Kultapossu)*

Hyvää tarkoittava ja tavoitteellinenkin seksuaalikasvatus voi saada kasvajassa aikaan ahdistusta sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita, mikäli kasvajan toiveita, tarpeita ja arkista eloa ei huomioida. Kasvaja voi joutua kasvatuksessa kohtaamaan tilanteen, jossa käsitellään teemoja, joita hän ei ole valmis kohtaamaan. Voi käydä niinkin, että nuori joutuu kohtaamaan kokemuksen siitä, että on erilainen ja ”vääränlainen” tai ei pysty samaistumaan esimerkkien nuoriin tai aikuisiin. Samoin media tuottaa meille samanlaisena toistuvia näkökulmia naiseudesta, miehisyydestä, seksikkyydestä ja seksistä. Näiden normatiivisten uutisten, tutkimustulosten, oppikirjasisältöjen ja erilaisten kuvastojen ulkopuolelle jäävät nuoret saattavat kokea itsensä oudoiksi ja epänormaaleiksi.



Mediaa ei tosin voi yksistään syyttää stereotyyppioita vahvistavista kuvista ja puheenvuoroista. Ainakin osin se, millaista kuvaa seksuaalisuudesta, seksistä, sukupuolista ja nuorista välitämme eteenpäin, on kiinni meistä kasvattajista. Media tulisi valjastaa vahvistamaan osaltaan seksuaalista hyvinvointia. Erilaisin kampanjoin voisimme edistää ja välittää eteenpäin positiivisia viestejä pelottelevien ja sensaatiohakuisten viestien sijaan. Yhteistyössä median kanssa voitaisiin purkaa monia tabuja ja haastaa heteronormatiivisuutta.

*”Se tunne, kun haluaa päästä toiseen ihmiseen vielä lähemmäksi, kuin mitä fyysinen ja henkinen yhteys voivat mahdollistaa. Silloin koen olevani sidottu siinä hetkessä täydellisesti kumppaniini.” (Anna aikaa)*

### **Millaista tarinaa kuljetamme eteenpäin seksistä?**

Kanadalaisessa tutkimuksessa (Kleinpatz et al. 2009) selvitettiin mikä tekee seksistä erinomaista. Samassa tutkimuksessa havaittiin seksuaaliterapeuttien keskittyvän mieluummin negatiivisiin näkökulmiin kuin positiivisiin asioihin, kun heitä haastateltiin hyvästä seksistä. Muut haastatellut, jotka eivät olleet seksologian ammattilaisia, puhuivat omista loistavista seksikokemuksistaan ja huomioivat lähinnä vain positiiviset näkökulmat. Onkin hyvä pohtia millaista tarinaa me kuljetamme seksistä mukamme. Jos meille seksi on tekninen suorite, vaikuttaako se siihen, miten puhumme seksistä tai miten se vaikuttaa omaan seksiimme? Tai jos ammattilaisina uskomme kumppaniemme ajattelevan seksin aikana sitä kuinka ihania olemme, mutta itse ajattelemme ruoanlaittoa, auton korjaamista tai vaikkapa juoksulenkkiä, osaammeko kenties edes avata muunlaiselle seksille ovea nuorten kanssa?

*”Kuukauden kuluttua Salmari yllättäisi kaikki salaisuudella, jota jo kantoi onnellisesti sisällään.” (MiuMarilla)*

Kanadalaisen tutkimuksen (Kleinpatz ym,2009) mukaan mahtavalla seksillä oli hyvin vähän tekemistä fysiologisten toimintojen kanssa. Silti seksuaalikasvatus ja –neuvonta keskittyvät melko paljon fysiologisiin näkökulmiin, riskeihin ja ongelmiin seksiin liittyen jättäen sosiaalisen, psyykkisen ja henkisen osa-alueen hyvinkin vähälle huomiolle. Miksi hyvä seksi, jonka tiedetään vaikuttavan hyvinvointiimme, jää niin vähälle huomiolle?

Kleinpatzin ja hänen kollegoidensa (2009) tutkimustulokset osoittavat, että mahtava seksi on sidoksissa yksilön sisäiseen maailmaan ja sisäisiin tekijöihin eli siihen miten hyvin olemme kosketuksissa omiin tunteisiimme ja ajatuksiimme, miten pystyvinä ja arvokkaina itsemme koemme ja miten itsemme näemme.

*”Kätteni kaipaa kupeidesi pyöreyyttä, se kaipaa vatsaasi ja hentoa karvoitustasi, kosteutta ja lämpöä, pehmeyttäsi ja sinun avautumistasi. Ikävöin sitä tuoksua. Rakastan sitä, eikun ikävöin. Olemme välttäneet puhetta rakkaudesta ja tässä minä seison kahvilani sateesta määrän ikkunan edessä housut ahtaana, kovana niin, että joudun etsimään parempaa asentoa ja sekoitan ikävää, rakkautta ja halua. Vihaan tätä, kun selkeät ajatukset muuttuvat monimutkaisiksi.” (Juurihoito)*

Tarinat ja mahdollisuus pohtia elämää ja vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmiin tukevat sisäisten tekijöiden vahvistumista. Tällöin kasvaja kykenee ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan helpommin. Vaikeista tilanteista, joissa on tehtävä päätöksiä, selviää parhaiten, kun osaa perustella valintoja itselleen. Luottamus, turvallinen suhtautuminen itseen ja maailmaan sekä kokemus omasta pystyvyydestä lisääntyvät, kun ihminen kokee itsensä arvokkaana. Näin myös toisten ihmisten rajojen kunnioittaminen merkityksellistyy. Seksuaalikasvatuksen tulisi haastaa kasvajia kehittymään myös empatiataidoissa, toisten ihmisten huomioon ottamisessa ja itsetuntemuksessa. Seksuaalikasvatuksesta ei saisi unohtua ihmisen vapaus ja vastuu, jotka liittyvät jokaiseen elämässämme tekemäämme valintaan eikä pohdinta siitä, kuinka erilaisten valintojen ja erilaisten seuraamusten kanssa voisi elää.

*"En minä sitä lävistystä tuntenut, mutta se rehevä elin oli tosi huippu, erikoinen."  
(Peppi)*

Kun Nektaria ry:n seksuaalikasvatustuokioissa nuorten kanssa on keskusteltu siitä mikä tekee seksistä hyvää, nuoret kertoivat seuraavien asioiden olevan tärkeitä: luottamus, turvallisuus, oikea aika ja paikka, sopiva kumppani, kemia kumppanusten välillä, nautinto, halu, himo, kumpikin haluaa seksiä ja on valmis siihen, ollaan tasaveroisia ja asioista voidaan puhua. Kun näiden määreiden kautta lähtee tarkastelemaan seksiä, löytyy nopeasti ja selkeästi myös ne kohdat, joissa teot tai toiminnot voivat loukata toista. Samoin nuorten vastaukset kertovat siitä, että nuorilla on paljonkin edellytyksiä kokea huippuseksiä (ks. Kontulan artikkeli tässä teoksessa).

*"Tämä on kirjaimellisesti turvaseksiä. Meillä on häät kuukauden päästä." (Ruby)*

## **Lopuksi**

Kertomamme tarinat heijastavat maailmaa, jossa elämme. Tarinoissa maailma, seksuaalisuus ja seksi avautuvat meille sellaisina kuin ne näemme, toivoisimme niiden olevan ja millaiseksi toivoisimme asioiden muuttuvan. *Mitä tulee tarinoihin ja niitä kohtaan tunnettuun intohimoon, voidaan todeta, etteivät aikuiset ole kovin erilaisia kuin lapset.* (Kovalainen, 2009).

Onnellisten seksitarinoiden keräämisellä ja julkaisemisella Nektaria ry halusi nostaa esille onnellisesta seksistä puhumisen merkityksen muiden seksuaalikasvatusteemojen rinnalla. *Tarinoiden avulla voimme muistuttaa toisiamme siitä, mistä olemme tulleet ja liittyä yhteen määritelläksemme sen mihin olemme menossa* (Benjamin, 2006).

*Katseesi alla olen lihaa. Olen tähtipölyä ja lempeyttä. Kukaan ei kosketa minua niin kuin sinä. Vain Sinä saat syvän punan poskilleni, jokaisen verisuoneni näkyville, ahneuden katseeseeni. Muiden kanssa, minulla ei ole samanlaista tarvetta täyttyä ja tyhjentyä.* (Sari)

Tolkienin (2008) mukaan tarinoiden tärkein tehtävä on auttaa meitä löytämään, pakenemaan ja lohduttautumaan. Löytäminen tarkoittaa esimerkiksi uuden näkökulman tai muun kauan kadoksissa olleen asian takaisin saamista. Pakeneminen tyydyttää Tolkienin mukaan

ihmiskunnan syvintä halua, halua paeta kuolemaa. Lohduttaminen puolestaan liittyy tarinoiden onnellisiin loppuihin.

André Brink ( 2004) nostaa Tuhannen ja yhden yön tarinat kirjassaan *Kun vielä muistan* suurenmoisimmaksi rakkauden oppaaksi. Nämä tarinat ovat hänen mukaansa osoitus siitä, kuinka tarinankerronnalla voi kesytt  vihasen, kostotoimia harjoittavan ja naisia vihaavan kuninkaan luovaksi ja rakastavaksi ihmiseksi. Tarinat laajensivat kuninkaan ymmärrystä maailmoista, moninaisuudesta ja elämän liittyvistä ihmeistä sekä h nест  itsest n. Tuhannen ja yhdeny n tarinat ovat kuin loputon m n r  vaihtoehtoja elämän eri tilanteissa. Brink näkee tarinoita kertovan nuoren tytön ottavan yhteen kuoleman kanssa tämän kertoessa tarinoita kuninkaalleen. Tuhannen ja yhden yön tarinat avautuvat Brinkille j ttim isen , monipuolisena ja  llistyt v n  allegoriana rakkaudelle ja rakastelulle. *Sillä eikä rakastelu olekin er nlaista tarinankerrontaa? – ruumiimme kertovat toisilleen intiimeimm tkin tarinat omasta itsest n.*(Brink, 2004).

Rakastelu on siis tarina. Sillä on alku, keskikohta ja loppu, joka tulee kerrotuksi ja kuulluksi. Rakastelulla on kertoja ja kuulija – olemme näitä rakastelun hetkellä kumpaakin ja kenties molempia samaan aikaan. Rakastelu on tarinallisen ajattelun kautta mahdollisuus p ast  irti kontrollista, antautua virran vietäväksi sulautuen tilanteeseen, hetkeen, toiseen ihmiseen ja yhteiseen rytmiin voidakseen kokea matkan nautintoon. Yhteys, joka tällöin syntyy, muodostaa tarinan, mysteerin, jota sanat eivät koskaan täysin tavoita.

*Katseemme kohtaavat. Tiedät, että ajattelin sinua. Hipaiset kättäni ja her t t minussa odotuksen. Tahtoisin p ast  jo kotiin.*(Alku)

## Lähteet:

Allen, JG.2006. Mentalizing in Practice. Teoksessa Allen JG, Fonagy P, toim. Handbook of mentalization-based treatment. England: John Wiley & Sons, Ltd

Blanchflower, D.G.2003. Money, Sex and Happiness: An Empirical Study

Brink, A. 2004. Before I Forget. Secker & Warburg.

Brink, A. 2004. Kun vielä muistan. WSOY.

Dooley, M.2007. Truth, Ethics and Narrative Imagination: Kearney and the Postmodern Challenge, teoksessa Gratton, Peter & Panteleimon Manoussakis, John (toim.): Traversing the Imaginary. Northwestern University Press, Evanston, Illinois

Ferrell, W.K. 2002. Literature and Film as Modern Mythology, Greenwood Publishing Group, Inc., Westport 2002

Fonagy, P. 1991. Thinking about thinking: some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. Int J Psychoanal 1991;72:639-56.

Kearney, R. 2002. On Stories, Routledge, London.

Kearney, Richard & Nussbaum, M. 2007. Ethics of Narration, teoksessa Gratton, Panteleimon, Manoussakis (toim.). Traversing the Imaginary. Northwestern. University Press, Evanston, Illinois.

Kleinplatz, PJ, Menard, A. D, Paquet, M-P, Paradis, N, Campbell, M, Zuccarino, D, Mehak, L. 2009. The Components of Optimal Sexuality: a Portrait of "Great Sex". Canadian Journal of Human Sexuality, The / Spring-Summer

Kontula, O. 2012. Mielen seksuaalisuus, matka kiihottumisen alkulähteille. Duodecim.

Kovanen, Susanna. 2009. Olipa kerran gradu, tutkielma tarinoiden merkityksestä ja postmodernista. progradutyö. yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä.

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2010;126(6):616-22. Luettu 30.06.2012

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo98674&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98674&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

Laumann, E.O, Paik,A, Glasser,D.B, Kang,J-H,Wang, T, Levinson,B, Moreira,E.D Nicolosi,A,Gingell,C. 2006. A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. Archives of Sexual Behavior . 05/2006; 35(2):145-61. Department of Sociology, University of Chicago, Illinois

Peltonen, H, Kannas, L (toim.).2006.Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus.

Ruuhilahti, S, Kilpiä, J.(toim).2012.Onnellisia tarinoita seksistä. Nektaria ry.

Sharp, Cathy. 2005. Enhancing Sexual Wellbeing in Scotland – a Sexual Health and Relationships Strategy Analysis of Non-Written Responses to the Public Consultation. Scottish Executive Social Research. Health Department.

Suivuo, P.2011. The ability of adolescent girls to exert control over sexually-charged situations: A narrative study for the promotion of sexual health. Väitöskirja. Hoitotiede. Itä-Suomen yliopisto.

Tolkien, J.R.R.: On Fairy-Stories (alkup. 1947), teoksessa Anderson, Flieger (toim.): *Tolkien On Fairy-Stories*, HarperCollinsPublishers, London 2008

Vogler, C. 2007. The Writer's Journey. Michael Wiese Productions. Chelsea, Michigan.